



خودآموز ئی اف تی

نویسنده: گری کریگ (پدید آورنده ئی اف تی)

ترجمه: فرهاد فروغمند (EFT-ADV)

www.eft.ir

توجه: این کتاب با اجازه نویسنده به فارسی برگردانده شده و هرگونه استفاده مادی از آن فقط با مجوز کتبی نویسنده و مترجم مجاز است. بدیهی است منعی در استفاده های غیر مادی با ذکر منبع وجود ندارد.

فهرست

۳.....	مقدمه مترجم.....
۳.....	درس اول: بیایید دنیا را تحت تاثیر قرار دهیم.....
۴.....	درس دوم: اهمیت کار کردن به طور اختصاصی بر روی یک موضوع.....
۵.....	درس سوم: روش نمایش فیلم: ابزاری برای کارکرد اختصاصی.....
۷.....	درس چهارم: جنبه‌ها.....
۸.....	درس پنجم: بر روی هر چیزی امتحانش کنید.....
۹.....	درس ششم: فرصت زنجیره‌ای.....
۱۰.....	درس هفتم: یافتن مسائل ریشه‌ای.....
۱۱.....	درس هشتم: وقتی فرد می‌گوید "بدتر شده‌ام".....
۱۳.....	درس نهم: وقتی مشکلات جسمی در برابر بهبودی مقاومت می‌کنند.....
۱۸.....	درس دهم: استیو ولز روشها و طرز فکر اساتید ئی اف تی را شرح می‌دهد.....
۲۴.....	درس یازدهم: وام‌گیری مزایا: راه ساده‌ای برای کار عمیق‌تر.....
۳۱.....	درس دوازدهم: روش "شرح ماجرا"، ابزاری کارساز برای کارهایی همه‌جانبه.....
۳۳.....	درس سیزدهم: روش آرامش شخصی.....
۳۶.....	درس چهاردهم: چگونه ئی اف تی را به صورت اساسی بر روی خود بکار گیریم.....
۳۸.....	درس پانزدهم: شیوه‌ای "الزامی" برای اجرای ئی اف تی بر روی کودکان.....
۴۰.....	درس شانزدهم: راهنمایی‌هایی برای استفاده از ئی اف تی در مورد بیماریهای جدی.....

مقدمه مترجم

عده زیادی از خوانندگان کتاب راهنمای ئی اف تی، که با نام آسودگی روح و جسم به چاپ رسید، تقاضا داشتند متن پیشرفته‌تری در اختیارشان قرار گیرد. کسانی که با جدیت ئی اف تی را بکار برده‌اند می‌دانند که قابلیت‌های آن بیش از آن حدی است که در ابتدا تصور می‌نمودند. لذا ترجمه کتابی که بتواند نکات بیشتری از نحوه استفاده از این روش را شرح دهد ضروری به نظر رسید.

کتاب حاضر یکی دیگر از تالیفات گری کریگ، پدیدآورنده ئی اف تی، می‌باشد و نویسنده با حوصله و سعه صدر برخی فوت و فن‌های بکارگیری این روش نوین را توضیح داده است. مطالعه آن به تمامی علاقمندان این روش توصیه می‌گردد. ذکر این نکته نیز لازم است که این کتاب در واقع مجموعه‌ای از نامه‌های الکترونیکی نویسنده به مشترکان خبرنامه اش بوده است و لذا وی قادر بوده قبل از نگارش فصول بعدی از نظرات خوانندگان درباره مطلب حاضر بهره برده و بعضاً از نوشته‌های آنان استفاده نماید.

درس اول

بیاید دنیا را تحت تاثیر قرار دهیم

این خودآموز به کسانی که خود را وقف این کار می‌کنند هدیه می‌شود.

این کتاب برای کسانی است که قصد دارند از نردبام استادی بالا روند و مهارت‌های خود را در زمینه ئی اف تی گسترش دهند. دنیا به شما نیاز دارد و من افتخار دارم که سهمی در آموزش شما داشته باشم. ما به اتفاق هم می‌توانیم دوستان، همسایگان، خانواده و بیماران را شفا بخشیم. اگر بخواهم منظورم را به شکل ساده‌ای بیان کنم باید بگویم که می‌توانیم دنیا را تحت تاثیر قرار دهیم.

هر کسی می‌تواند اصول اولیه این کار را فرا گیرد و اگر آن را بر روی افرادی به تعداد کافی بکار برد، موارد متعددی از شفابخشی‌های تاثیرگذار را آشکار خواهد نمود. شاید همین الان هم به این نکته آگاه باشید - حتی اگر تازه‌کار به حساب آید. مهارت فعلی شما در هر سطحی که باشد باز هم امکان یادگیری بیشتر وجود دارد. راه‌های بیشتری برای کارهای عمقی برای نزدیک شدن به موارد مشکل برای طرح سوال‌های راهگشا برای پرداختن به ناراحتی‌های دیگر برای راه‌های خلاقانه ارائه این روشها و غیره و غیره وجود دارند.

توصیه می‌کنم تمامی فصول این خودآموز را بخوانید.

در درس بعدی بیشتر توضیح می‌دهم. به شما علاقه دارم، گری

درس دوم

اهمیت کار کردن به طور اختصاصی بر روی یک موضوع

این درس را باید چندین بار بخوانید. چون مهم است.
چرا؟ زیرا به یکی از متداولترین اشتباهات تازه کارها می پردازد. اگر این اشتباه تصحیح شود، نتایج کارهایتان از ثبات بیشتری برخوردار می شوند و بسیاری از "موارد مشکل" به سادگی ذوب می گردند.
مشکل این است که بسیاری افراد تمایل دارند مشکل خود را از ورای "عینک کلی نگری" ببینند. یعنی هر چند که از نظر خودشان مشکل را خیلی هم اختصاصی شرح داده اند ولی در واقع آن را با عناوین کلی بیان کرده اند. مثالهایی از قبیل:

"احساس خوبی درمورد خودم ندارم."

"پدرم همیشه مرا مورد سوء استفاده قرار می داد."

"مادرم هیچ وقت عشقی را که می بایست از آن برخوردار می شدم به من ابراز نکرد."

"در روابط با افراد چندان خوب نیستم."

"به سادگی مرا طرد می کنند."

هر یک از اینها و بسیاری دیگر از این دست مثل جنگلهای احساسی تشکیل شده از درختهای خاص (وقایع ناگوار) هستند و به مشکل کلی منجر می گردند. استفاده از ئی اف تی بر روی مشکل کلی مثل این است که بخواهید درختان جنگل را تنها با یک ضربه تبر قطع کنید. اگر سعی کنید شاید با این روش تا حدی موفق گردید. ولی، با توجه به وسعت جنگل، بعید است که پیشرفت خود را متوجه شوید. لذا فرد ممکن است بگوید "نتیجه ای نگرفتم" یا شاید به اشتباه وی را دارای وارونگی روانی بدانید یا به غلط او را دچار اثرات ناشی از سموم انرژی بدانید یا دست از کار بکشید و فکر کنید که ئی اف تی "بکار نمی آید" یا

به جای اینکه از ئی اف تی بر روی مواردی نظیر "با وجود اینکه دیگران مرا به راحتی طرد می کنند استفاده کنید بهتر است مشکل کلی را به وقایع خاص تقسیم نمایید. مثلاً

"با وجود اینکه وقتی کلاس سوم بودم معلم جلوی همه بچه ها مرا خجالت زده کرد"

"با وجود اینکه وقتی پدرم در مراسم فارغ التحصیلی من از دبیرستان شرکت نکرد احساس کردم که طرد شده ام"

.....

"با وجود اینکه دوست دوران دبیرستانم به من گفت دیگر از تو بیزار شده ام"

"با وجود اینکه وقتی هشت ساله بودم تمام روز شکرگزاری را در اتاقم زندانی شدم"

"با وجود اینکه مادرم به من گفت که تا وقتی مثل خواهرت لاغر نشوی شوهر پیدا نمی کنی"

آنچه گفته شد علل واقعی مشکل "مرا به راحتی طرد می کنند" می باشند. آنها زیربنای مشکل هستند. احساس طرد شدن فقط نشانه آن وقایع است. به عبارت دیگر، اگر آن وقایع نبودند، چگونه احساس طردشدگی می کردیم؟ پاسخ این است که "نمی توانستیم". چون هیچ تجربه قبلی از طردشدگی نداشتیم تا به کمک آن یک مورد جدید را درک کنیم.

بنابر این لازم است با استفاده از ئی اف تی به علل وقایع یا در واقع تک تک درختان بپردازیم. در این صورت دو حالت مفید پیش می آید

- ۱- فرد به راحتی می تواند قطع شدن هر درخت بوسیله ئی اف تی را حس کند. ممکن است درباره یک واقعه خاص، با شدت احساس ۱۰-۷ شروع کند و به صفر برسد. در این صورت به سادگی آن را تشخیص می دهد و لذا اطمینان فرد (و شما) به این روش به نحو چشمگیری افزایش می یابد.
- ۲- هر درختی که قطع گردد جنگل تنگ تر می شود. بدین ترتیب فرد اجازه می یابد با آزادی بیشتری در جنگل حرکت کند. نه اینکه دائماً با یک "درخت طرد شدگی" دیگر برخورد نماید. نیش طرد شدگی کندتر و کندتر می شود.

پدیده مهم اثر عمومیت یافتن اتفاق می افتد. انواع "درختان طرد شدگی" دارای زمینه های مشترکی هستند و لذا قطع یکی بر دیگران هم اثر دارد. اغلب با قطع ۵ الی ۱۰ درخت می توانیم شاهد سقوط همه درختان جنگل باشیم. واقعاً نمی توانم بیش از این بر اهمیت کار کردن به صورت اختصاصی بر روی یک موضوع تاکید کنم. علت اختلاف بین موفقیت فوق العاده و شکست ظاهری در همین جا است. در درس بعدی ابزارهای مخصوص کارکرد اختصاصی را به شما نشان خواهم داد - خیلی مهم است. به شما علاقه دارم، گری.

درس سوم

روش نمایش فیلم: ابزاری برای کارکرد اختصاصی

در دروس قبلی بر اهمیت کار کردن به صورت اختصاصی بر روی یک موضوع به جای پرداختن به مسائل کلی تاکید نمودم. عامل اختلاف بین موفقیت فوق العاده و شکست ظاهری همین است. هر چند که درک این مطلب ساده است ولی بعضی تازه کارها بکار بستن آن را مشکل می یابند.

خوشبختانه ابزاری وجود دارد که این کار مهم را بسیار آسان می نماید. آن را روش "نمایش فیلم" می نامم. آن را به سادگی بیان می کنم. چنانچه فرد بتواند واقعه مورد نظر را به صورت یک فیلم ذهنی تصور کند به شکل خودکار موضوع را اختصاصی کرده است. یک فیلم دارای شروع و پایان مشخصی است. صحنه و شخصیت های آن هم مشخص هستند. دارای کلمات مشخص و اعمال مشخص است و احساسات مشخصی را هم ایجاد می نماید. در واقع اگر فرد نتواند مشکل خود را به صورت یک فیلم مشخص تصور کند، آنگاه آن را خیلی کلی بیان کرده است.

یک مثال می آورم. فرض کنید فرد مشکل خود را به صورت "پدر همیشه با من بد رفتاری می کرد" بیان می کند. البته این خیلی کلی است چون احتمالاً بد رفتاری از تعداد زیادی موارد (وقایع) بد رفتاری تشکیل شده است. اگر از او بخواهید که یک فیلم ذهنی در مورد بد رفتاری بسازد آنگاه احتمالاً او را به سوی یک واقعه خاص هدایت کرده اید. ممکن است فرد، هر از چند گاهی به جای شرح یک فیلم خاص، به شکل مبهمی اقدام به کلی گویی نماید. در این موارد شما باید او را به راه مناسب هدایت کنید.

شیوه زیر را به عنوان یک راهکار مناسب برای شروع کار به روش نمایش فیلم می‌آورم. این شیوه را در طول زمان یافته‌ام

ابتدا از فرد بپرسید "اگر مشکلت به صورت یک فیلم بود چقدر طول می‌کشید؟" معمولاً جوابی که می‌دهند به صورت دقایق بیان می‌شود. البته این نشان‌دهنده یک فیلم خاص است. اگر بگویید "چند روز" آنگاه می‌توانید فرض کنید که هنوز کلی‌گویی می‌کند.

سپس از او بپرسید "عنوان فیلم چیست؟" بدین ترتیب وی را وادار می‌نمایید که از یک موضوع خاص حرف بزند. در اغلب موارد از عنوان خاصی نام می‌برد. مثل "دعوا در آشپزخانه" یا "تصادف با ماشین مادرم". اگر از عنوان کلی‌تری حرف زد باید مطمئن شوید که به حد کافی موضوع را اختصاصی کرده باشد. آنگاه از او بخواهید که فیلم را در ذهن خود نمایش دهد و شدت آن را در حال حاضر (در حین تصور آن) بر اساس مقیاس صفر تا ده اندازه‌گیری کند. همچنین می‌توانید از او بخواهید که شدتش را، اگر آن را به شکل واضح در ذهنش تصور می‌کرد، حدس بزند. دریافته‌ام که اینگونه حدسها در حد قابل قبولی صحیح هستند و حدس زدن فرد را از بعضی دردهای روحی معاف می‌کند.

پس از آن چند بار ئی اف تی را بر روی "این فیلم" انجام دهید تا شدت آن کاهش یابد. بعد از او بخواهید که فیلم را برای شما تعریف کند. از قسمتی که شرح آن برایش راحت‌تر است شروع کند، ولی هرگاه شدتی احساس کرد شرح آن را متوقف نماید. معمولاً لازم است بر اهمیت این توقف تاکید کنید. چون اغلب افراد فکر می‌کنند که برای رهایی از مشکل باید شجاع باشند و، در حین روبرو شدن با آن، درد را حس نمایند. این طرز فکر دیگر قدیمی به حساب می‌آید. به هنگام کار با ئی اف تی، این توقفها فرصتی برای زدن ضربات به شمار می‌روند.

از ئی اف تی بر روی هر نقطه توقف استفاده نمایید تا دیگر شدتی در مورد آن قسمت (جنبه) از فیلم احساس نشود.

سپس از فرد بخواهید که فیلم را با جزئیات واضح در ذهنش تصور کند و هر گونه شدتی را به شما اطلاع دهد.

پس از آن، با تکرار روش نمایش فیلم، هرگونه شدت باقیمانده‌ای را با ئی اف تی خنثی کنید. چرخه ئی اف تی - فیلم را آن قدر ادامه دهید تا فیلم دیگر هیچ گونه بار احساسی نداشته باشد.

این شیوه اگر بخوبی اجرا شود هر نوع درخت ناخوشایندی را از جنگل احساسی فرد قطع می‌نماید. سپس می‌توانید یک درخت دیگر را قطع کنید و یکی دیگر تا اینکه ۵ الی ۱۰ درخت به کلی ریشه‌کن شوند. از آنجایی که این درختان با هم وجوه اشتراک دارند، معمولاً "پدیده عمومیت یافتن" در کل جنگل به وقوع می‌پیوندد و لذا سایر درختان هم کنده می‌شوند. بنابر این مشکل "پدرم همیشه با من بدرفتاری می‌کرد" هر چند که ممکن است شامل چند صد واقعه (درخت) باشد، ولی اغلب با پرداختن به ۵ الی ۱۰ واقعه خاص خنثی می‌گردد.

درس چهارم جنبه‌ها

در بسیاری از موارد تنها کافی است یکی دو بار از ئی‌اف‌تی بر روی یک واقعه خاص استفاده کنید تا شدت احساس آن برای همیشه از بین برود. اینها همان "معجزات یک دقیقه‌ای" هستند و خوشبختانه زیاد اتفاق می‌افتند. به همین دلیل زندگی بسیاری افراد فوراً در جهت مثبت تغییر مسیر داده است.

ولی گاهی اوقات، علی‌رغم تلاش شما برای کار بر روی وقایع خاص، فرد اظهار می‌دارد که مشکلتش "بہتر نشده است." چرا چنین می‌شود؟ چرا این فرآیند در اغلب موارد بخوبی کار می‌کند، ولی ظاهراً در بعضی موارد دیگر این طور نیست. در اینجا چند احتمال وجود دارند. یکی از متداول‌ترین علل آن این است که فرد "تمرکز خود را از یک جنبه به جنبه دیگر منتقل می‌کند." (دلایل دیگر بعداً ذکر خواهند شد.)

بعضی موارد دارای چندین قطعه - یا جنبه - هستند. اینها در واقع موارد مستقلی می‌باشند. ولی افراد معمولاً تا وقتی که این نکته را به آنان گوشزد نکرده‌اید تفاوتی بین جنبه‌ها قائل نمی‌گردند. مثلاً فرض کنید فردی نیازمند کمک برای برطرف نمودن خاطرات ترسناک مربوط به یک تصادف اتومبیل است. البته شما می‌توانید از ئی‌اف‌تی بر روی "این تصادف" استفاده کنید و پیشرفت خوبی هم حاصل نمایید. ولی اگر این طور نشد می‌توانید با طرح سؤالی موضوع را اختصاصی‌تر کنید (جنبه‌ها). سؤالی نظیر.....

"با یادآوری آن تصادف چه چیزی بیش از همه شما را می‌آزارد؟"

فرض کنید او می‌گوید "اوه، چراغهای ماشین، چراغهای ماشین، هنوز هم می‌توانم آنها را ببینم که به طرف من می‌آیند!" می‌توانید بر روی "چراغهای ماشین" یا "ترس از چراغهای ماشین" یا کلمات دیگری که مناسب باشند کار کنید. پس از اینکه با استفاده از ئی‌اف‌تی، شدت عکس‌العمل احساسی فرد نسبت به چراغهای ماشین به صفر رسید، می‌توانید بپرسید.....

"چه چیز دیگری در آن تصادف شما را می‌آزارد؟"

در اینجا ممکن است فرد جنبه‌های دیگری را مطرح نماید. نظیر "صدای حرکت ماشین" یا "خشمی که نسبت به راننده دارم" یا "از دست دکترها عصبانی هستم" و غیره. هر چند که این فهرست می‌تواند بسیار طولانی باشد ولی معمولاً فقط شامل یکی دو جنبه است. بر روی این جنبه‌ها هم کار کنید تا فرد هیچ جنبه آزارنده دیگری را نتواند در آن تصادف بیابد.

برای امتحان از او بخواهید که فیلم را با جزئیات واضح در ذهن خود "به نمایش در آورد". بدین ترتیب جنبه‌های ناپیدا آشکار می‌شوند. نهایتاً فرد نباید هیچ بار احساسی در مورد آن تصادف داشته باشد. تنها واقعه‌ای ناخوشایند در زندگی‌اش بوده است - فقط همین.

یکی از اشتباهاتی که اغلب صورت می‌پذیرد این است که بر روی "چراغهای ماشین" کار می‌کنند و سپس یک سوال کلی نظیر "الآن چه احساسی درباره آن تصادف داری؟" می‌پرسند. این سوال از هیچ جنبه جدیدی سراغ نمی‌گیرد. تنها از یک احساس کلی می‌پرسد. در واقع اگر جنبه‌های دیگری وجود داشته باشند، (نظیر "صدای حرکت ماشین") فرد

اظهار می‌دارد که "هیچ پیشرفتی حاصل نشده است." چون احساس او نسبت به آن واقعه هنوز شدید است. به یاد داشته باشید که فرد تفاوتی بین جنبه‌ها قائل نیست. از نظر او کلاً یک مشکل بزرگ وجود دارد. ولی شما باید تفاوت قائل شوید. این کار اولاً با تشخیص جنبه‌های موجود (این کار کاملاً تجربی است) و ثانیاً با طرح سوالهای مناسب برای آشکار کردن آنها انجام می‌پذیرد

جنبه‌ها می‌توانند با تقریباً هر مسئله احساسی همراه باشند - نظیر

یک خاطره ترومای مربوط به جنگ می‌تواند شامل جنبه‌هایی نظیر دیدن خون، نگاه به چشمان هم‌رزم وقتی که جان می‌داد، صدای انفجار نارنجک و امثال آن باشد.

یک تجربه تجاوز به عنف می‌تواند شامل جنبه‌هایی نظیر بوی دهان فرد مهاجم، ضربه مشت که به او خورده، دخول و امثال آن باشد.

ترس از صحبت کردن در جمع می‌تواند شامل جنبه‌هایی نظیر دیدن میکروفن، چشمان خیره بینندگان، خاطره مورد تمسخر واقع شدن در زمان کودکی و امثال آن باشد.

نکته مهم دیگر این است که یک احساس هم می‌تواند یک جنبه به حساب آید. به همین دلیل است که بعضی افراد می‌گویند که خشمشان در مورد یک واقعه خاص تبدیل به غم شده است. اینها سرنخ‌های خوبی هستند. این جنبه‌های احساسی مختلف شما را به عمق مشکل می‌برند. فرصتی برای شفای اساسی‌تر هستند و به شما امکان کسب مهارت می‌دهند.

به شما علاقه دارم، گری

درس پنجم

بر روی هر چیزی امتحانش کنید

برای بعضی از باورهایمان به کمک نیاز داریم - خصوصاً اگر خواهان درک عمیق و استفاده موثر از کاربردهای متنوع اف تی هستیم.

به ما آموخته‌اند که هر یک از ناراحتی‌هایمان نیاز به یک درمان خاص دارد. لذا به هنگام سردرد آسپیرین و در مواقع بروز حساسیت آنتی‌هیستامین می‌خوریم. همچنین به سراغ پزشکان متخصص اطفال، اورولوژی، زنان و روانپزشکان می‌رویم. به همین ترتیب در درمانهای روحی هم، ترس، احساس گناه، غم و خاطره تروما مشکلات مستقلی به حساب می‌آیند و لذا نیاز به روشهای مستقلی دارند.

این فهرست ادامه می‌یابد.

با این وجود چیزهایی گفته شد "باورهای بد" نیستند. بلکه بر عکس بعضی از این درمانهای خاص در شفا یافتن ما بسیار مفید بوده‌اند. ولی امروز نظام باورهای ما با یک چالش جدید روبرو است. منظورم این است که تاکنون هیچگاه "یک روش برای همه مسائل" وجود نداشته است.

از دید اکثر مردم، استفاده از روشی که در مورد ترس مرضی از ارتفاع بکار می‌رود برای رفع سردرد، کاملاً غریب می‌نماید. ولی این دقیقاً همان کاری است که با ئی‌اف‌تی انجام خواهید داد.
و معمولاً هم به نتیجه می‌رسیم.

همان روشی را که برای انواع خاطرات تروما بکار می‌گیریم جهت غلبه بر ترس از صحبت کردن در جمع و غم از دست دادن عزیزان استفاده می‌نماییم. برای تنش، اضطراب، میل اعتیادی، لکنت زبان و افسردگی نیز همان را بکار می‌بندیم. این روش در مورد تقریباً همه ناراحتی‌های جسمانی موفقیت‌آمیز بوده است. ناراحتی‌هایی نظیر درد، عدم توانایی هضم لاکتوز، انواع حساسیت و هر چیزی از تی‌ام‌چی گرفته تا ناباروری و بی‌ام‌اس. به علاوه از آن برای افزایش کارایی ورزشکاران و نوازندگان موسیقی و همین‌طور بهبود روابط اجتماعی استفاده می‌نماییم. آن را بکار می‌گیریم تا به کسانی که دچار ناتوانی یادگیری هستند در رهایی از موانع تحصیلی کمک کنیم و به همین ترتیب قربانیان تجاوز جنسی، تصادف، رفتارهای نامناسب و جنگ را از کابوسهای شبانه و اختلال تنشی پس از حادثه تروما نجات می‌دهیم.

در این مورد هم فهرست ادامه می‌یابد.
متأسفانه بسیاری افراد از ئی‌اف‌تی فقط برای آسودگی از یک ناراحتی استفاده می‌کنند و بقیه کاربردهای آن را کنار می‌گذارند. این خودآموز بینش شما را در این زمینه گسترده‌تر می‌کند. چرا ئی‌اف‌تی را به تنها یک درصد از قابلیت‌هایش محدود نماییم؟

البته چیزی هم به عنوان "هنر ارائه" وجود دارد که فرق بین تازه‌کاران و اساتید را مشخص می‌کند. ولی حتی تازه‌کاران هم می‌توانند از اصول آن استفاده نمایند و به درصد بالایی از موفقیت برسند. خوشبختانه رسیدن به درجه استادی برای هر کسی امکان‌پذیر است و تنها نیازمند یک تصمیم است. کافی است به تصمیم خود پایبند باشید.
به شما علاقه دارم، گری

درس ششم فرصت زنجیره‌ای

ئی‌اف‌تی اغلب آنقدر با سرعت و کارایی عمل می‌کند که فرد، به شکل زنجیره‌ای، از یک موضوع به موضوع دیگر و به موضوع دیگر می‌پردازد. چنین می‌نماید که حل یک مسئله او را به یاد یک مسئله دیگر می‌اندازد و لذا ما را به فهرستی از فرصتهای شفابخشی رهنمون می‌سازد.

مثلاً ممکن است فردی از ترس مرضی از مار شروع کند و پس از برطرف شدن مشکلش، به یاد آورد که از ارتفاع هم می‌ترسد. پس از آن به مسائل دیگری نظیر یک تصادف با دوچرخه، احساس طرد شدن از جانب معلم مدرسه، کنار گذاشته شدن توسط فردی که به او عشق می‌ورزیده و امثال آنها می‌پردازد.

اینها فرصتهایی عالی برای شفابخشی اساسی هستند. چون می‌توان، در یک جلسه، چندین مسئله را به شکل موثری خنثی نمود. وقتی شروع می‌کنید، ادامه دهید!

وقتی که فرد شروع به تعریف مسائل جدید نماید، این پدیده آشکار می‌شود. ولی او همیشه از اینکه باید آنها را برای شما تعریف کند آگاه نیست و لذا این فرصت عالی اغلب نادیده گرفته می‌شود. با طرح یک پرسش ساده می‌توان فرد را به یاد مسائل جدید انداخت. پس از اینکه کار بر روی یک مسئله تمام شد از او بپرسید

"این مسئله تو را یاد چه چیزی می‌اندازد؟"

اگر کمی کند و کاو کنید به احتمال زیاد به یک زنجیره بسیار موثر خواهید رسید. پس از حل هر مسئله، سوال را تکرار نمایید. گاهی اوقات، تنها در یک جلسه، می‌توانید تعداد زیادی معجزه شفا بخشی از خود نشان دهید.

به شما علاقه دارم، گری

درس هفتم یافتن مسائل ریشه‌ای

معمولاً وقتی ئی اف تی "کار نمی‌کند" به علت این نیست که کارایی ندارد.

بلکه عدم دستیابی به نتیجه به دلیل کاربرد نادرست ئی اف تی بوده است. شاید کاربر به حد کافی وقایع را مشخص نکرده بوده است، یا ممکن است جنبه‌های جدیدی که پدیدار می‌شوند اثر شفای بدست آمده را بپوشانند. این احتمالات قبلاً در این خودآموز مطرح شده‌اند.

این یکی دیگر از پله‌های مهم کسب مهارت است منظورم کشف مسائل ریشه‌ای است. گاهی "مشکلی را که فرد مطرح می‌کند" چیزی بیش از یک علامت مربوط به مسئله ریشه‌ای نیست - مشکل اصلی که بسیار عمیق‌تر و مهم‌تر، ولی پنهان، است. معمولاً هرگاه مسئله ریشه‌ای کشف گردد، می‌توان آن را به وقایع خاص تقسیم نمود و به شیوه معمول به آن پرداخت.

یافتن مسئله ریشه‌ای نوعی هنر و کسب مهارت در آن نیازمند تجربه است. خوشبختانه عقل سلیم سوالاتی مطرح می‌کند که پیدا کردن مسائل ریشه‌ای را تسریع می‌نمایند. بعضی از آن سوالها ذیلاً می‌آیند

"این مورد تو را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟"

"اولین باری که دچار چنین احساسی شدمی چه وقتی بود؟"

"اگر احساسی عمیق‌تر در ورای این مشکل قرار می‌داشت آن احساس چه می‌بود؟"

"اگر می‌توانستی دوباره زندگی کنی از چه افراد یا وقایعی دوری می‌کردی؟"

ولی لطفاً توجه داشته باشید که پاسخ مورد علاقه افراد به سوالهای فوق "نمی‌دانم" است. در این مواقع، اصرار

بورزید. می‌توانید بگویید "خوب، حدس بزن، معمولاً حدسه‌های آنها درست به هدف می‌زنند.

به شما علاقه دارم، گری

درس هشتم وقتی فرد می گوید "بدتر شده‌ام"

افراد اغلب با استفاده از ئی اف تی به نتایج مثبتی می‌رسند. ولی هر از چند گاهی فردی می‌گوید "بدتر شده‌ام". با توجه به گزارشهای متعددی که حاکی از بهتر شدن حال افراد در اثر کاربرد ئی اف تی می‌باشند، آیا این افراد واقعاً "بدتر شده‌اند" - یا چیز دیگری اتفاق افتاده است؟ در این درس با طرح یک مورد واقعی که در نامه‌های الکترونیکی پشتیبانی ئی اف تی مطرح شده بود، به این سوال پرداخته می‌شود. خواهید دید که "بدتر شدن" فرصتی برای شفای اساسی‌تر است.

یکی از نامه‌های الکترونیکی پشتیبانی ئی اف تی

سلام به همگی

گلن ترنر موردی را گزارش می‌دهد که طی آن فردی ظاهراً به پیشرفتهای کیفی دست یافته بود. ولی پس از آن می‌گوید که "بدتر شده است." هر چند که این اتفاق چندان بوقوع نمی‌پیوندد، ولی به هنگام وقوع، اغلب افراد آن را به درستی درک نمی‌کنند. به نظر می‌رسد که مشکلی وجود دارد. ولی در واقع فرصتی برای فرد و درمانگرش پیش آمده است. آن را بخوانید.

به شما علاقه دارم، گری

بی‌نوشت: هر چند که آنچه شرح داده می‌شود راجع به مسائل روحی است ولی شیوه آن در ناراحتی‌های جسمی هم کاربرد دارد.

سلام گری

تجربه‌ای در مورد یک دوست خانوادگی قدیمی داشتم و از نظرات دیگران درباره آن استقبال می‌کنم. وی هفته گذشته در حالی که به علت مسائل متعددی، که حتی نمی‌دانست از کدامشان شروع کند، دچار اضطراب شدید شده بود به سراغم آمد. در پایان هم گفت که "بدتر شده است."

توضیح گری کریگ: همین جا اولین سرنخ علت "بدتر شدن" او در پایان کار پیدا می‌شود. او در حالی به سراغت آمد که "به علت مسائل متعددی که حتی نمی‌دانست از کدامشان شروع کند دچار اضطراب شدید شده بود." وی در حالی پیش تو آمده که دارای جنگلی پر از درختان ناخوشایند بوده است. معمولاً این درختان ریشه‌های محکمی دارند و تعداد بسیار زیادی ترس، خاطره تروما و احساس گناه در پشت آنها هستند. بعید است که بتوانی همه آنها را در یک جلسه برطرف کنی. ولی کاملاً محتمل است که بتوانی بعضی از مشکلات سطحی را برطرف نمایی و در نتیجه به مسائل مهمتر فرصت بروز بدهی.

گلن ادامه می‌دهد: در موارد کلی کمی بر او ضربه زدم. یکی از آن موارد "این بار بسیار سنگین" بود و او در حالی که احساس می‌کرد خیلی بهتر شده است از من جدا شد. آن شب پس از مدت‌ها توانست شام بخورد. هر چند که زیاد نخورد. چون هنوز دچار اضطراب و احساسات همراه آن بود. فکر می‌کرد که معجزه‌ای رخ داده و راستش را بخواهی من هم اینطور اندیشیدم.

توضیح گری کریگ: این مسئله اغلب درباره‌ی اضطراب کلی اتفاق می‌افتد. با چند بار اجرای اف تی مشکل فوری او تخفیف پیدا می‌نماید. اغلب مثل یک معجزه به نظر می‌رسد. فردی کاملاً آشفته پیش شما می‌آید و در زمانی کوتاه آرام می‌شود و سراغ کار خود می‌رود.

اگر آشفتنگی دوباره پدیدار گردد (که در اضطراب کلی بسیار محتمل است) به علت "عدم کارایی" اف تی نبوده و اف تی باعث "بدتر شدن" فرد نشده است. بلکه چون اف تی بعضی مسائل سطحی را برطرف کرده است، مسائل اساسی‌تر اجازه یافته‌اند که از مخفیگاه خود خارج شوند. شرور واقعی (که همیشه آنجا بوده) جلو آمده است. این یک مشکل نیست. بلکه یک فرصت است!!! بالاخره مشکل واقعی پدیدار شده و سراغ اف تی را می‌گیرد. در اینجا می‌توان به سادگی عقب‌نشینی نمود و نتیجه را به غلط تفسیر کرد. ولی کاربر ماهر اف تی درون فرد را کمی بیشتر "می‌کاود". چون "مشکل اصلی" اکنون جلو آمده و آشکار شده است.

گلن ادامه می‌دهد: اما او پس از چند روز با حالتی بسیار آشفته به من زنگ زد و خواست دوباره مرا ببیند. او را دیدم که به نظر خیلی بدتر شده بود. زدن ضربات هم حال او را بدتر می‌کرد. شاید در حال خیالپردازی بودم. ولی احساس کردم او در حال سرکوب کردن مشکل واقعی (و بسیار محتمل) وقوع حادثه‌ای است که منجر به از دست دادن همه چیزهایی (از لحاظ مالی) که برایشان به سختی کار کرده بود می‌باشد. فکر می‌کنم تا وقتی بعضی از درختان قطع نشده بودند آن را به صورت یک واقعیت نمی‌دید. وقتی آن را دید بسیار آشفته شد و من برای مدتی نسبتاً طولانی ضرباتی بر او زدم.

توضیح گری کریگ: از آنجایی که در حال خیالپردازی بوده‌ای نمی‌توانیم به درستی افکار او را بدانیم. ولی این گفته تو، که او تا وقتی که سایر درختان قطع نشده بودند نمی‌توانست مشکل بزرگتر را ببیند، در چنین مواردی درست می‌نماید. "حقیقت" در پشت انواع موارد پوشاننده و توجیهات مختلف پنهان می‌گردد. با کاربرد اف تی بر روی این موارد پوشاننده، نهایتاً می‌توانیم به مشکل اصلی که تاثیر منفی بر زندگی او داشته است بپردازیم. در مثالی که زدی چستی این مشکل آشکار نشده است. ولی کمی کار هنرمندانه به شیوه کارآگاهان می‌تواند خیلی زود آن را بنمایاند.

یادم می‌آید که چند سال پیش فردی، که به علت جر و بحث با دوستش آشفته حال بود، به سراغم آمد. جر و بحثی ساده بود که معمولاً اثر آن با یک یا دو بار انجام اف تی برطرف می‌گردد. ولی شدت خشم او کاهش نیافت و اظهار داشت که "بدتر شده است." چرا؟ نهایتاً کشف کردیم که مواقعی که با داد و فریادهای مادرش تحقیر می‌شد در ذهنش تداعی می‌گشتند. مسئله اصلی مادرش بود نه دوستش. جر و بحث با دوستش تنها باعث تداعی مسئله اصلی شده بود و تا وقتی که مسئله مربوط به مادرش را حل نکردیم "احساس می‌کرد که بدتر شده است." (این کار، چون جنبه‌های متعددی داشت، در چند جلسه صورت گرفت.)

گلن ادامه می‌دهد: کار را در همان جا متوقف کردم. او هنوز هم آشفته بود ولی لبخند کم‌رنگی هم به لب داشت و می‌گفت شاید خیرش در این بوده است.

توضیح گری کریگ: شاید در اینجا یک مسئله اصلی را کشف و برطرف کرده باشی. البته تا وقتی که او را دوباره بینی و شدت آشفتگی‌اش را تخمین بزنی نخواهی دانست. اگر او باز هم پیش تو بیاید و اظهار کند که آشفته است به احتمال زیاد به همان مسائل قبلی که بر روی آنها کار کرده بودی اشاره نخواهد کرد. موضوعات (جنبه‌های) جدیدی مطرح خواهد نمود. چنین چیزی در مواردی از این قبیل طبیعی است و البته نشانه واضحی از کارایی ئی اف تی می‌باشد.

ولی اغلب، چون فرد هنوز هم اضطراب دارد، پیشرفت خود را تشخیص نمی‌دهد. از نظر او مشکل اضطراب کلی و نه بخش‌های مجزای آن است. توصیه می‌کنم کاربران ئی اف تی همواره مسائلی را که در حین کار بر روی اضطراب کلی بر طرف شده‌اند به فرد یادآوری نمایند. بدین ترتیب او همکاری بسیار بیشتری از خود نشان خواهد داد.

گلن ادامه می‌دهد: مدتی طول کشید تا به اینجا رسیدم. سوالم این است که در مواقع وجود نگرانی راجع به چیزهایی که وقوع آنها در آینده تقریباً قطعی است و به صورت بالقوه می‌توانند زندگی فرد را تغییر (بایان) دهند، آیا بهتر نیست که "سرپوش مشکلات" را سر جایش نگه داریم یا اینکه اجازه دهیم با چیزی که آمادگی‌اش را ندارند روبرو شوند. (صادقانه بگویم که من هم آماده آن نبودم). بخشی از وجودم می‌گوید بهتر است بدانی که با چه مسائلی روبرو می‌شوی و بر آن احساسات غلبه کنی و با این آگاهی رشد بیابی و بخش دیگر وجودم پس از این ماجرا سرگردان مانده است. به خاطر این نوشته‌های پریشان عذرخواهی می‌کنم و همچون همیشه قدردان هر نوع کمکی هستم.

توضیح گری کریگ: تصور می‌کنم مواردی وجود داشته باشند که بهتر است "کاری به آنها نداشته باشیم" و بگذاریم فرد سرش را در برف فرو کند و با واقعیت روبرو نشود. قضاوت در این موارد را به اشخاص درگیر در آنها واگذار می‌کنم. ولی خودم تاکنون با موقعیتی که بخواهم از آن عقب‌نشینی نمایم یا به آن پشت کنم روبرو نشده‌ام.

همان طور که قبلاً هم گفتم این گونه موارد را، برای دو دسته، فرصتی بزرگ می‌دانم: (۱) افراد می‌توانند بالاخره از محدودیتهای اصلی خودشان رهایی یابند و (۲) کاربران ئی اف تی مهارت بیشتری کسب کنند و به نقاطی که تاکنون نرفته‌اند سر بزنند. حقیقت همواره ثابت است. چه بخواهیم و چه نخواهیم اثر خود را می‌گذارد. حتی اگر نخواهیم باز هم شب می‌آید، باران، باد، مرگ و مالیات هم همین طور هستند. اینها، اشکال مختلف واقعیت - حقیقت - هستند. تلاش برای تعویق یا چشمپوشی تغییری در آنها ایجاد نمی‌کند.

گلن ادامه می‌دهد: امیدوارم سلامت باشی

گلن ترنر

درس نهم

وقتی مشکلات جسمی در برابر بهبودی مقاومت می‌کنند

یکی از نتایجی که با استفاده مستمر از ئی اف تی به آن خواهید رسید وجود رابطه‌ای انکارناپذیر بین ناراحتی‌های جسمی و مشکلات حل نشده روحی است. نامه‌های الکترونیکی پشتیبانی ئی اف تی مملو از شرح موارد واقعی است که در آنها دردهای جسمی حین پرداختن به مسائل روحی کمرنگ شده‌اند.

اغلب می‌توانیم ئی‌اف‌تی را بر روی یک مشکل جسمی بکار گیریم (مثلاً "این سردرد") و شاهد ناپدید شدن آن در ظرف چند لحظه باشیم. ولی گاهی اوقات ناراحتی جسمی تسلیم نمی‌شود یا شدت آن برای مدتی کمتر می‌شود و سپس دوباره "باز می‌گردد." این معمولاً نشانه‌ای از وجود یک مسئله روحی در ورای آن است. آن مسئله روحی را باید خنثی نمود. با انجام این کار، احتمالاً درد جسمی هم بهبود می‌یابد.

در مواقعی که با یک ناراحتی جسمی روبرو شوم که در برابر بهبودی مقاومت می‌کند، سوال مورد علاقه‌ام به هنگام شروع جستجو چنین است: می‌پرسم

"اگر علت روحی برای این درد وجود می‌داشت آن علت چه می‌بود؟"

اگر فرد نتواند جوابی بدهد از او بخواهید که حدس بزند. حدس او معمولاً شما را به راهکارهای مفیدی هدایت می‌نماید.

«لوری» پس از یک تصادف دچار محدودیت تنفس از طریق یکی از مجاری بینی‌اش شد. انجام ئی‌اف‌تی به طور معمول بر روی "این مشکل تنفسی" اثری نداشت. ولی پس از یافتن علل روحی، مسئله به کلی برطرف گردید - دید چشمانش هم بهتر شد. متن یکی از نامه‌های الکترونیکی ما که این مورد را در آن شرح داده‌ام در زیر می‌آید.

بینی شکسته لوری لاسکووسکی

سلام به همگی

از لوری لاسکووسکی به خاطر به همراه آوردن بینی شکسته‌اش به دوره آموزشی‌ام در کلیولند تشکر می‌کنم. با عرض معذرت نسبت به جناب شکسپیر باید بگویم که، بینی، یک بینی و همیشه یک بینی است. پس چرا از لوری برای به همراه آوردن بینی‌اش تشکر کردم؟ از نظر دیگران، یک بینی معمولی بود که به طرز خوشایندی بر روی یک چهره خندان متعلق به فردی پرشور نصب شده بود. ولی از نظر لوری دائماً منشأ ناراحتی بود. او هفت هشت سال پیش زمین خورد و بینی‌اش شکست. پس از آن چند عمل جراحی بر روی آن صورت گرفت. با وجود تلاشهای زیاد، یکی از مجراهای بینی‌اش به حالت نیمه گرفته باقی ماند. او شدت ناراحتی‌اش را در حدود هفت تخمین می‌زد.

هنگام آموزش ئی‌اف‌تی از تک‌تک حاضران خواستم یک ناراحتی جسمی را که به آن دچار هستند مشخص نمایند. یکی درد ران و دیگران درد شانه و سردرد و امثال آنها را برگزیدند. لوری هم البته مشکل بینی‌اش را انتخاب نمود. پس از یک دور انجام ئی‌اف‌تی در اطراف سالن چرخ زدم و از افراد خواستم شدت ناراحتی‌شان را قبل و بعد از زدن ضربات تخمین بزنند. هر چند که بسیاری از آنان خبر از آسودگی قابل ملاحظه‌ای دادند ولی لوری می‌گفت فرقی نکرده است. هنوز هم شدت آن هفت بود.

پس از یک دور دیگر عده بیشتری اظهار آسودگی کردند - ولی لوری نه. هنوز هم هفت بود. در چنین موقعیتی تازه کاران ممکن است بگویند "اوه، در این مورد کارایی ندارد." البته اینگونه نتیجه‌گیری کار آسانی است. چون در حالی که همه از نتایج خوب خبر می‌دادند ولی در مورد او تغییری پدید نیامده بود. به علاوه بینی او به حدی صدمه فیزیکی دیده بود که حتی عمل جراحی هم نتوانسته بود آن را اصلاح نماید. پس چرا آن را رها نکنیم و به سراغ سایر موارد نرویم؟

خوب، چنین وضعیتی بارها برایم پیش آمده بود و اگر قرار بود از ادامه کار دست بکشم بسیاری افراد به آسودگی کامل نمی‌رسیدند. می‌توانم مثالهای بیشماری از به نتیجه رسیدن در اثر حفظ تداوم و جستجو برای یافتن علت مشکل، در جایی که سایر روشها ناموفق بوده‌اند، ارائه کنم.

بنابر این از آنجایی که زدن ضربات به شکل صریح بر روی مشکل بینی لوری "کارایی نداشت" از او درباره مسائل روحی که احیاناً منجر به ناراحتی تنفسی‌اش شده بودند پرسیدم. در چنین مواردی یکی از سوالهای مورد علاقه‌ام این است که

"اگر مشکل یک علت روحی داشته باشد، آن علت چیست؟"

وی اظهار داشت که قدری احساس خشم نسبت به تصادف اولیه دارد. لذا با تمرکز بر خشم و بخشودن ضربه زدیم. پس از آن بود که خبر از آسودگی قابل ملاحظه داد - ولی فقط در حد یکی دو درجه. در اینجا به یک نکته توجه کنید. با وجود اینکه یکی از "معجزات یک دقیقه‌ای" بوقوع نیبوست و علی‌رغم اینکه تاثیر ثباتی بر روی بینی‌اش به سرعت تاثیر بر روی مسائل سایر افراد نبود، ولی اتفاق مهمی افتاده بود. لطفاً به یاد داشته باشید که مشکل او حتی پس از چند عمل جراحی هم ادامه داشت و نیز زدن ضربات با تمرکز مستقیم بر مشکل فیزیکی بی‌حاصل بود. ولی وقتی به مسائل روحی ورای آن پرداختیم پیشرفت قابل ملاحظه‌ای بدست آمد. بدین ترتیب درجه مشکل را برداشتیم. از اول هم طوری نبود که بگوییم ثباتی "کارایی ندارد". بلکه ما راهکار مناسب آن را نیافته بودیم.

آسودگی لوری در این مرحله هر چند که قابل ملاحظه بود، ولی زیاد نبود. این نشانه آشکاری از امکان پیشرفت بیشتر، در صورت حفظ تداوم، است. ولی گاهی در نتیجه‌گیری عجله می‌کنیم و چنین پیشرفتهای "جزئی" را "نه چندان خوب" به حساب می‌آوریم و نتیجه می‌گیریم که "بیش از این نمی‌توان کار کرد". نه، لا، یوخ^۱. این گونه نتیجه‌گیری غلط است.

بلکه تازه شروع کرده‌ایم - دروازه‌ها باز شده‌اند و وقت آن است که آستینها را بالا بزنیم. کار بیشتری در پیش است. راههای بیشتری را باید دنبال نماییم. قرار بود بعد از این از همه حضار بخواهم که چند دور ثباتی را بر روی "محدودیت تنفسی" انجام دهند. لذا موقتاً مسئله لوری را مسکوت گذاشتم. به فاصله کوتاهی به سراغ محدودیت تنفسی رفتیم و پس از چند دور ثباتی از لوری خواستم نفس عمیقی بکشد. تغییر بوجود آمده برای همگان آشکار بود و او هم اظهار داشت که مسیر بینی‌اش باز شده و احساس "تخلیه" می‌کند. شدت اولیه ۷ به ۲ رسیده بود و او با خوشحالی خبر داد که دید چشمهایش هم تا حد قابل ملاحظه‌ای واضح‌تر شده است.

در دو روز بعدی هم می‌گفت که بهبود وضعیت تنفسی و دید چشمهایش از بین نرفته‌اند. از آنجایی که شدت ناراحتی‌اش هنوز به صفر نرسیده بود پیدا بود که می‌بایستی کار بیشتری انجام می‌دادیم. ولی هدف من از برگزاری دوره‌های آموزشی نشان دادن ثباتی و بیان نکات آن است. معمولاً وقت کافی برای ادامه کار بر روی هر مورد تا رسیدن به نتیجه نهایی ندارم. او اظهار می‌داشت که هنوز در دیواره سمت راست بینی‌اش احساس فشار می‌کند. لذا پس از

^۱ No, nix, nay

پایان دوره به او توصیه نمودم که با باقیمانده ناراحتی جسمی‌اش به شکل خیلی اختصاصی کار کند. مثال خوبی از لحاظ این گونه اختصاصی کار کردن در زیر می‌آید

"با وجود اینکه هنوز کمی از این فشار را در دیواره سمت راست بینی‌ام احساس می‌کنم"

دیروز (سه هفته بعد از پایان دوره) به منظور پیگیری موضوع با لوری تماس گرفتم. فکر می‌کردم شاید بتوانیم جنبه‌های باقیمانده را هم خنثی نماییم و شدت مشکلش را به صفر برسانیم. ولی او خودش به تنهایی کار را به اتمام رسانده بود.

آسودگی کامل.

او رضایت داد که مکالمه ما ضبط شود. پس از کمی شرح جلسات اولیه، مکالمه ما به شکل زیر پیش رفت. (متن آن ویرایش شده است.)

لوری: پس از اینکه ضربه زدیم متوجه شدم که مجرای بینی‌ام بازتر و بازتر می‌شود و می‌توانم راحت‌تر و راحت‌تر نفس بکشم. در واقع حتی به تو گفتم که دید چشمانم هم بهتر شده است به دلا بلی بهتر می‌بینم. گری: هنوز هم بهتر است؟

لوری: بله، هنوز هم بهتر است. در واقع باید بگویم که قبلاً در مورد استفاده از لنز مشکل داشتم. ولی دیگر آن مشکلات را ندارم و این باعث تعجبم می‌گردد.

گری: خوب، من هم تعجب می‌کنم. مدت‌ها است که به این کار مشغولم و هنوز هم هر از چند گاهی از تعجب دهانم باز می‌ماند و مطمئن نیستم که دلیل آن را می‌دانم یا خیر مادر این باره فقط نظریاتی داریم. ولی آنچه را که می‌خواهم از تو بیروم این است که از کجا می‌دانی که دید چشمهایت بهتر شده است؟ به چه دلیل این را می‌گویی؟

لوری: خوب، به خاطر وضوح آنچه که می‌بینم. فکر می‌کنم قبلاً وقتی با لنز نگاه می‌کردم اشیاء واضح بودند ولی "نه خیلی واضح" و این مسئله همیشه اذیتم می‌نمود. فکر می‌کنم کسانی که از لنز استفاده می‌نمایند اغلب آن را بصورت وجود چیزی در داخل چشم یا نوعی لوازم آرایش توصیف می‌کنند. ولی پس از اینکه ضربه زدیم مثل این بود که چشمک زدم و همه چیز واضح شد. نمی‌دانم که آیا به تنفس یا بینی‌ام ربطی دارد یا نه - چون گوش و بینی و گلو به هم مرتبط هستند - اما با بهتر شدن تنفس وضوح بینی‌ام هم بهتر شد - و خیلی خیلی راحت‌تر. همان لحظه می‌توانستم فرق آن را تشخیص دهم.

گری: شاید هم به خاطر این باشد که با تنفس بهتر اکسیژن بیشتری به بدنت می‌رسد.

لوری: بله. شاید دلیلش همین باشد.

گری: دید چشمانت چند درصد بهتر شده؟ ۵٪، ۱۰٪، ۳۰٪؟ نظرت چیست؟

لوری: به نظرم راحتی آن ۷۵٪ زیاد شده است.

گری: راحتی آن؟

لوری: بله. لنزهایم خیلی راحت‌تر شده‌اند. ولی از لحاظ بینی‌ای باید بگویم که حداقل ۳۰٪ پیشرفت داشته‌ام.

گری: اوه، واقعاً؟ خوب، و تا حالا هم ادامه داشته است؟

لوری: بله از روز دوره آموزشی.

گری: به مسئله بینیت برگردیم. گفتی که در پایان دوره شدت ناراحتی‌ات در حد "۲" بود و اگر درست به یادم بیاید می‌گفتی که یک سمت بینیت به بقیه فشار می‌آورد

لوری: بله. انگار که مجرای سمت راست تا حدی جلوی عبور هوا را می‌گرفت. هر وقت که نفس می‌کشیدم آن را حس می‌کردم. ولی پس از ضربه زدن دیگر از آن آگاه نیستم. چون اتفاق نمی‌افتد.

گری: خوب، پس از ۷ به ۲ رسیدی و ۲ مربوط به این بود که یک سمت بینیت به بقیه فشار می‌آورد. لوری: درست است.

گری: الآن شدت ناراحتی‌ات به صفر رسیده یا هنوز هم ۲ است؟

لوری: الآن به صفر رسیده است.

گری: به صفر رسیده؟ یعنی مجرا کاملاً باز شده است؟

لوری: بله.

گری: به نظرم خیلی جالب است.

لوری: اوه، بله.

گری: لابد می‌دانی که در موارد مشابه بسیاری تلفنی صحبت کرده‌ام.

لوری: اوه. حتماً همین طور است.

گری: ولی باز هم تعجب می‌کنم. به موضوع بینیت برگردیم. چه وقت شدت آن به صفر رسید و سوال دیگر این

است که آیا خودت هم به تنهایی ضربه زدی؟

لوری: بله خودم هم ضربه زدم تا آن را به صفر برسانم. بعد از آن شاید تا یک هفته ضربه نزدم و دوباره شروع به

ضربه زدن در مورد هر موضوعی که به بینیت مربوط می‌شد کردم. فکر می‌کنم گفتی که به صورت خیلی اختصاصی بر روی آن کار نمایم و من هم برای بهبودی آن همین کار را کردم. بنا بر این مسئله را بازتر و بازتر کردم.

گری: مثلاً؟

لوری: به جای اینکه فقط بگویم "خودم را عمیقاً و کاملاً قبول می‌کنم هر چند که بینیت گرفته " می‌گفتم

"مجرای سمت راست بینیت که دیواره سمت راستش به نظر می‌رسد گرفته است - قسمت بالایی داخلی بینیت، نه قسمت

پایینی آن " و امثال آنها. و یک هفته بعد از آن - یعنی حدود دو هفته پس از دوره - شدت آن به صفر رسید و دیگر

لازم نبود در مورد آن ضرباتی بزنم.

گری: وقتی شدت آن به صفر نزدیک می‌شد و تو هم خیلی اختصاصی بر روی آن کار می‌کردی، آیا بلافاصله

احساس راحتی می‌نمودی یا اینکه با تاخیر بود؟

لوری: با تاخیر بود. نمی‌دانستم چه چیزی پیش خواهد آمد. ولی بعد متوجه شدم - شاید یکی دو روز بعد از زدن

ضربات - که دیگر آن احساس را ندارم.

به شما علاقه دارم، گری

درس دهم

دکتر استیو ولز روشها و طرز فکر اساتید ئی اف تی را شرح می دهد

روانشناسی استرالیایی به نام استیو ولز مجموعه ای چهار قسمتی برای گیرندگان نامه های الکترونیکی ئی اف تی نوشته که لایق جایگاه خاصی در این خود آموز می باشد. وی بر بسیاری از ویژگیهای مهم ئی اف تی تاکید و شیوه های کاربرد آن را گسترده تر می کند.

روشها و طرز فکر اساتید ئی اف تی

بخش اول: در جستجوی آسودگی کامل، به کمتر از آن رضایت ندهید.

آنچه که مرا نگران می سازد این است که افراد بسیاری هستند که با درک محدودی از قابلیت های ئی اف تی اقدام به استفاده از آن می کنند و لذا مزایای کاربرد آن را برای خود محدود می سازند. در این نامه و چند نامه آینده به این مسئله می پردازم - و شما را تشویق می کنم که دیدگاهتان را نسبت به دستیابی به آسودگی با استفاده از این روشهای عالی وسیعتر نمایید.

فکر می کنم نباید به چیزی کمتر از آسودگی کامل رضایت دهیم. منظورم فقط چگونگی پیشرفت در زمینه مورد نظر نیست. بلکه تعداد و نوع مشکلاتی را که می توان با ئی اف تی به آنها پرداخت و اهدافی که برای خود در زندگی در نظر می گیریم را هم شامل می شود.

تصور می کنم که در مواقع زیر آسودگی خود را محدود می سازیم:

- ۱- ئی اف تی را برای حل همه مشکلاتی که داریم در نظر نمی گیریم.
- ۲- فرآیند آن را آنقدر ادامه نمی دهیم تا باقیمانده مشکل کاملاً از بین برود.
- ۳- نتیجه بدست آمده را در دنیای واقعی مورد ارزیابی قرار نمی دهیم - یا از عدم امکان بازگشت مشکل به هر طریق ممکن اطمینان حاصل نمی کنیم.
- ۴- از ئی اف تی به عنوان شیوه ای درمانی برای برطرف نمودن مشکلات موجود استفاده می کنیم، آن هم در حالی که می توانیم آن را برای ایجاد آینده ای جدید و دستیابی به اهداف عالی خود بکار گیریم.

بعضی از مردم می اندیشند که چون مشاهده کرده اند ئی اف تی ترسها و ترسهای مرضی را درمان می کند پس تنها می توان با ئی اف تی به ترسها و ترسهای مرضی پرداخت. دیگران با استفاده از ئی اف تی از یک مشکل آسوده می شوند ولی به این که امکان بکارگیری آن در سایر موارد هم وجود دارد پی نمی برند.

یک بار با فردی کار می کردم که توانست به کمک ئی اف تی بر یک ترس مرضی اش غلبه نماید. سه ماه بعد با من تماس گرفت و در مورد یک مشکل دیگر از من کمک خواست. از او پرسیدم "آیا به فکر استفاده از ئی اف تی افتاده ای؟"

پاسخ داد "اوه، فکر می‌کنم باید این کار را می‌کردم. ولی به ذهنم خطور نکرد." به او گفتم "خوب پس چرا نمی‌روی آن را امتحان کنی و بعد دوباره به من زنگ بزنی؟" حدس می‌زنید چه شد؟ دریافت که خودش به تنهایی از عهده آن مشکل برمی‌آید. از آن پس توصیه‌ی مشابهی به افراد دیگری نموده‌ام و نتایج مشابهی گرفته‌ام.

چقدر پیش می‌آید که مسائلی در زندگی‌مان اتفاق می‌افتند که می‌توان با ئی‌افتی به آنها پرداخت ولی "به ذهنمان خطور نمی‌کند." بیایید همان طور که گری توصیه می‌نماید "بر روی هر چیزی امتحانش کنیم." اگر این کار را انجام دهید از آنچه که نصیب شما خواهد شد متعجب خواهید گشت.

چه تعداد مشکلاتی داریم که، با وجود اینکه می‌توانیم با ئی‌افتی به آنها بپردازیم، در آنها دست و پا می‌زنیم؟ چقدر پیش می‌آید که مدتی بر روی یک مشکل کار می‌کنیم و تا حدی هم موفق می‌شویم و بعد دوباره اجازه می‌دهیم آن مشکل در زندگی ما خودنمایی کند؟

این مسئله در مورد تب ینجهام اتفاق افتاد. در اولین سالی که ئی‌افتی را آموختم آن - و همین طور چند روش درمانی دیگر - را مداوماً بر روی علائم تب ینجه بکار بردم. (مثلاً با وجود اینکه دچار این گرفتگی هستم / با وجود اینکه چشمهایم ناراحت است / و غیره) و شدت علائم بیش از ۹۰ درصد کاهش یافت.

ولی در دو سال بعدی آن کار را دیر شروع کردم و ضربات را هم با پشتکار و تداوم نزد - لذا اثر ضربات بر روی علائم کم یا در حد صفر بود. (به استثناء چشمهایم که همیشه جواب مثبت می‌دادند.) سال گذشته تصمیم گرفتم زودتر شروع کنم. قبل از فصل تب ینجه، زدن ضربات را آغاز نمودم. همچنین با مشاهده اولین علائم و در طول فصل گرده‌افشانی از ئی‌افتی به صورت منظم (روزانه) کمک گرفتم. در نتیجه توانستم در سراسر فصل - که بنا بر گزارشها یکی از بدترینها در تاریخ بود - عملاً از علائم آن آسوده باشم.

از این تجربه آموختم که تداوم در پرداختن به چنین مشکلاتی چه ارزشی می‌تواند داشته باشد. اگر به دفعات کافی به علائم بپردازید ممکن است ناپدید شوند و دیگر بازنگردند. این را در مورد افراد متعددی که مداوماً و در طول زمان این روش را بر روی مشکلات جسمی خود بکار گرفته‌اند مشاهده نموده‌ام. آنچه دیده‌ام به من انگیزه ادامه کار تا رسیدن به رهایی کامل از علائم را می‌دهد.

در سه مقاله بعدی مسائل دیگری را که در راه رسیدن به آسودگی بیشتر می‌توانیم به آنها بپردازیم ذکر می‌کنم. در مقاله بعد لزوم پرداختن به همه جنبه‌های مشکل تا هنگام دستیابی به آسودگی کامل از باقیمانده ششاید را شرح می‌دهم. پس از آن به باورهای ممانعت‌کننده‌ای که جلوی رسیدن به آسودگی کامل را می‌گیرند می‌پردازم. در آخرین مقاله از این مجموعه توضیح خواهم داد که چگونه تغییر چهارچوب کاری از "حذف مشکل" به "خلق موقعیت" می‌تواند قدرت این روشها را بیش از پیش در اختیار ما قرار دهد.

استیو ولز

بخش دوم: آنقدر ادامه دهید تا به آسودگی کامل دست یابید.

وقتی بر روی یک مشکل خاص کار می‌کنیم باید آن قدر ادامه دهیم تا به کلی از آن رها شویم. نباید فرض را بر این بگذاریم که چون تنها یک جنبه از مشکل به ذهن ما می‌رسد و آن جنبه هم دیگر اثری ندارد پس کار تمام شده است. بلکه باید به طرق مختلف آن را بیازماییم - خصوصاً در شرایط واقعی.

به تجربه دریافته‌ام که به هنگام تصور حل کامل مشکل باید احتیاط بیشتری به خرج دهیم. اکنون دیگر تغییرات حاصل از ئی‌اف‌تی را در خودم و دیگران به صورت گسترده‌ای آزمایش می‌کنم. آزمایش کامل اهمیت بسیار دارد - باید ببینیم که آیا راه دیگری برای فکر کردن به مشکل و یا امکان بروز بخشی از آن و آشفته ساختن ما وجود دارد؟ اگر چنین بود باید کار را ادامه دهیم.

اولین باری که اهمیت جنبه‌ها را درک کردم به هنگام اجرای ئی‌اف‌تی در مقابل جمعیتی انبوه بود. زنی که دچار ترس مرضی از پرندگان بود توانست از ترس مطلق به هنگام تصور پرنده به عدم ترس کامل برسد. به علی، وقتی با او صحبت می‌کردم، تصویر یک دسته پرنده به ذهنم رسید. از او پرسیدم "یک دسته پرنده چطور؟" ناگهان به عقب پرید و شدت ترسش حتی بیش از قبل شد. پس از اینکه به این جنبه هم پرداختیم ترسش به کلی از بین رفت و توانست به بیرون برود و پرنده‌ها را ببیند. (۲۴ پرنده را شمارش کرد). چند ماه بعد که او را دیدم اظهار داشت که بدون هیچ مشکلی در بخش پرندگان باغ وحش قدم زده است.

در گروههایی که برای درمان مبتلایان به ترسهای مرضی تشکیل داده بودیم با افرادی کار می‌کردیم که به ترس مرضی از جانوران کوچک مبتلا بودند. همه افراد گروه به اتفاق هم چند دور ئی‌اف‌تی انجام می‌دادند و در حین آن بر روی مشکل خاص خودشان تمرکز می‌نمودند. آنچه را که در پاراگراف بعدی شرح می‌دهم به کرات مرا در حین اجرای ئی‌اف‌تی متعجب ساخته است.

یک دور ئی‌اف‌تی انجام می‌دادیم و سپس شدت احساس افراد را هنگامی که به جانور موجب ترس فکر می‌کردند اندازه‌گیری می‌نمودیم. همیشه یک نفر پیدا می‌شد که می‌گفت "دیگر مشکلی ندارم. درمان شده‌ام." به آنان پاسخ می‌دادم که ترس خود را مورد آزمایش قرار دهند و از آنها می‌خواستم به دنبال جنبه‌های دیگری از مشکل که باز هم موجب ناراحتی‌شان می‌شوند بگردند. در بعضی موارد اظهار می‌داشتند که قادر به یافتن جنبه دیگری نیستند و هیچ شدتی احساس نمی‌کردند. ولی افراد دیگری پیدا می‌شدند که چیزهایی شبیه به این می‌گفتند: "حالم خوب بود ولی وقتی فکر کردم که اگر یک عنکبوت روی بدنم حرکت کند چه می‌شود حالم بد شد و الآن احساس می‌کنم بدتر شده‌ام." در اینجا آن فرد قبلی هم با حالتی از نگرانی می‌گفت "اوه، بله!" چون او هم با جنبه جدیدی از ترسش روبرو شده بود.

به عنوان مثالهایی از این قبیل می‌توان به پاهای کرکی عنکبوت، دم موش، نحوه حرکت موش و حرکت سریعش به اطراف اشاره نمود. در این موارد فردی که فکر می‌کرد مشککش به صورت نسبی یا کامل حل شده پس از مطرح شدن موارد دیگر توسط حاضران با جنبه دیگری از مشککش روبرو می‌شد. بدین ترتیب ارزش درمان گروهی را در نشان دادن جنبه‌های مختلف و دستیابی به بهبودی کامل دریافتم.

از آن پس، بر روی افرادی که با آنها کار می‌کردم، آزمایشهای گسترده‌تری صورت دادم تا اطمینان یابم که به همه جنبه‌هایی که می‌توان تصور نمود پرداخته شده است. همچنین مایلیم در مواقعی که امکان داشته باشد دوام تغییر را در

دنیای واقعی بسنجم. ولی حتی در این موارد هم به اطمینان کامل نمی‌رسم. وقتی فرد در شرایط واقعی قرار می‌گیرد از او می‌خواهم که حتی الامکان وضعیت را به شکلهای مختلف تغییر دهد و به دنبال چیزی باشد که وی را برانگیخته می‌کند. اگر موردی پیدا نشد اطمینانم بیشتر می‌گردد. ولی فکر می‌کنم یافتن جنبه‌های جدیدتر و اضافی همواره مهم است. آنچه می‌یابیم اشکال روش نیست - بلکه تنها بخش دیگری از مشکل است که نیاز به کار دارد. با پرداختن به آن به آسودگی بیشتری می‌رسید.

خیال می‌کنم بسیاری از کارهایی که در سالهای اولیه استفاده از این روش انجام دادم آن طور که می‌اندیشیدم "درمان کامل نبوده‌اند." اکنون افرادی را که بر روی آنان کار می‌کنم - و همین طور شما را - تشویق می‌نمایم که به دنبال تغییر کامل باشند. با پشتکار زیاد مواردی را که موجب آشفتگی تان می‌شوند جستجو کنید و به همه آنها بپردازید. به دنبال آسودگی کامل باشید. به کمتر از آن رضایت ندهید.

استیو ولز

بخش سوم: در جستجوی آسودگی روحی کامل

مسئله‌ای که باعث نگرانی‌ام می‌شود این است که در مواردی تصور می‌شود اگر شدت یک مشکل تا حد قابل قبولی کاهش یابد "کافی" است. اگر شدت یک مشکل از ۱۰ به ۲ برسد موجب خوشوقتی است. ولی مشکلی کوچک در درازمدت مثل یک مشکل بزرگ در دسرساز می‌شود. وقتی شدت مشکل کم گردد نباید خود را محدود سازید. به کمتر از آسودگی کامل رضایت ندهید.

یک بار بر روی فردی که مبتلا به ترس مرضی از رفتن به مکانهای شلوغ بود کار می‌کردم. او حتی نمی‌توانست وارد مغازه‌های بقالی گردد. در دفتر کارم به ترس او پرداختیم و شدت آن را به صفر رساندیم و سپس با اتومبیلش به یک مرکز خرید رفتیم. در طول راه شدت احساساتش را بررسی می‌کردم و او هم اظهار می‌داشت که حالش کاملاً خوب است. وقتی به پارکینگ رسیدیم یک بار دیگر درباره آن از او پرسیدم. باز هم گفت که حالش خوب است. از آنجایی که فرد محافظه‌کاری هستیم او را مورد آزمایش قرار دادم. اظهار داشت که شدت ترسش بر اساس مقیاس ۱۰-۰ تنها در حدود ۲-۳ است. می‌گفت این هم خوب است و بسیار قابل قبول.

در پاسخ گفتم "اگر وقتی وارد فروشگاه می‌شوی شدت ترست دو یا سه باشد و آنگاه در آنجا اتفاقی بیفتد که شدت ترست را پنج واحد بالا ببرد در آن صورت شدت ترست هفت یا هشت خواهد شد که اصلاً قابل قبول نیست. ولی از طرف دیگر اگر شدت ترست به هنگام ورود به فروشگاه صفر باشد و در آنجا حادثه‌ای روی دهد، بعید است که شدت ترست به همان حد قبلی برسد. اگر هم ۵ واحد زیاد شود خیلی بهتر از این است که شدت آن ۷ یا ۸ باشد و در آن شرایط مجبور به تصمیم‌گیری باشی."

در اتومبیل نشستیم و به جنبه‌های مختلف ترسش پرداختیم تا اینکه شدت آن به صفر رسید. پس از آن او توانست که به تنهایی وارد فروشگاه شود. در واقع آنقدر در آنجا ماند که نگران شدم و به دنبالش رفتم. او را در حالی که فارغ از هرگونه ترسی بود و احساس لذت می‌نمود یافتیم.

عده‌ای تصور می‌کنند که گاهی لازم است مقداری از احساسات خود را به دلایل مختلف در خود نگاه داریم. نمونه‌هایی از آن عبارتند از احساس گناه، ترس از عدم ایمنی و احساس عدم استحقاق. مثلاً بسیاری افراد فکر می‌کنند که باید قدری بترسند تا در ایمنی باقی بمانند و بدون آن توانایی محتاط بودن را از دست می‌دهند. این اعتقادی نادرست است که می‌تواند منجر به رنجی غیر ضروری گردد. عده دیگری هم هستند که فکر می‌کنند استحقاق آن را ندارند که مشکلشان کاملاً حل شود یا باقی ماندن آن از جهاتی برایشان بهتر است.

برای پرداختن به چنین موانعی ابتدا باید باورهایی را که منجر به احساس نیاز - یا استحقاق - حفظ بخشی از مشکل (یا تمامی آن) می‌شوند پیدا نماییم. سپس این باورهای منفی را در جمله تصحیح قرار دهیم. مثلاً:

"با وجود اینکه فکر می‌کنم برای حفظ ایمنی‌ام باید کمی از این مشکل را در خود نگاه دارم، عمیقاً و کاملاً خودم را

قبول می‌کنم."

"با وجود اینکه استحقاق حل شدن این مشکل را ندارم" و پس از آن "با وجود اینکه استحقاق حل کامل این

مشکل را ندارم"

می‌توان مثالهای بیشتری، از باورهای محدود کننده‌ای که مانع دستیابی به نتیجه کاملتر می‌شوند، ارائه نمود. نویسندگان بسیاری (نظیر خودم و دکتر دیوید لیک در کتابمان به نام روشهای جدید انرژی درمانی^۱) و دکتر فرد گالو در کتابش به نام روانشناسی انرژی^۲) مثالهای دیگری از باورهای محدود کننده را ذکر کرده‌اند. ولی ساده‌ترین راه این است که از خودتان پرسید دلیل اینکه نمی‌توانید مشکل خود را به صورت کامل حل کنید چیست یا چرا مشکلتان نباید بطور کامل حل شود. پاسخهای این سوالات باورهای نهانی شما را می‌نمایانند و می‌توانید با اف‌تی به آنها پردازید. پس از آن درمی‌یابید که کار بر روی "مشکلتان" چقدر نتیجه‌بخش‌تر خواهد بود.

استیو ولز

بخش چهارم: فراتر از کاربردهای درمانی

(استفاده از اف‌تی برای ایجاد آینده‌ای جدید و راههایی نوین در زندگی)

فکر می‌کنم در اینجا تنها به دنبال حل مشکلات نیستیم. بلکه می‌اندیشم که هر یک از ما نیاز داریم به هدف غایی زندگی خود پردازیم - و سپس ببینیم این روشها چگونه دستیابی ما به راههایی مثبت‌تر در زندگی را تسهیل می‌نمایند. از نظر من تغییر سازنده جالب‌تر از تغییر درمانی است. منظورم ایجاد تغییرات کوچکی است که، بر روی هم، تأثیری نمایی خواهند داشت و تا جایی پیش می‌روند که زندگی ما را دگرگون می‌کنند.

فکر می‌کنم اگر به سوالاتی که در زیر می‌آیند توجه نماییم راه جدیدی برای استفاده از این روشها برایمان گشوده

می‌شود:

^۱ New Energy Therapies , by Steve Wells and David Lake

^۲ Energy Psychology , by Fred Gallo

چه کار مثبتی می‌توانم در زندگی انجام دهم؟
 چه کاری ارزش صرف باقی مانده عمرم را دارد؟
 دوست دارم چه کاری انجام دهم؟ چه کاری لذت بخش است؟
 دوست دارم نهایتاً چگونه شخصیتی بشوم؟

وقتی این سوالها را از خود بپرسید موانعی در ذهنتان پدیدار می‌شوند. از این نکته می‌توان به شیوه‌ای مثبت استفاده نمود و تصور می‌کنم یکی از دلایل اعطای نعمت‌ئی‌اف تی به ما همین باشد - به ما کمک کند تا از مراحل که در آنها گیر افتاده‌ایم گذر نماییم. اگر از ئی‌اف تی برای حل بعضی از مشکلات استفاده کرده‌ایم، ولی اهدافمان را در این رابطه گسترش نداده‌ایم، (تا حدی که کمی در خود احساس مقاومت نماییم) فکر می‌کنم بهره‌ کاملی از توان این روشها نبرده‌ایم. ئی‌اف تی می‌تواند، با ایجاد تماس بین ما و "آن انسان ممکن" و گشودن راه تبدیل، ابزاری برای تکامل فردی باشد. شیوه کار چیست؟

دوست دارم ابتدا از افراد بپرسم که تمایل دارند چگونه انسانی باشند. اگر بتوانیم هویت خود را عوض کنیم آنگاه قادر خواهیم بود تمامی زندگی خود را تغییر دهیم. همان طور که زیگ زیگلر^۱ می‌گوید "شما نمی‌توانید، ناهماهنگ با تعریفی که از وجود خود دارید، به صورت هماهنگ عمل کنید."

اخیراً، حین ملاقات با یک گروه همکار با هم، بر روی بانویی کار کردم که می‌گفت هیچ هدف واقعی ندارد. اظهار می‌داشت که از زندگی خود و طرز گذران روزگار کاملاً شادمان است. همیشه بدنبال فردی بوده‌ام که وقتی چنین حرفی می‌زند بتوانم آن را باور نمایم. چنین شخصیتی قطعاً به پیروزی واقعی بر نفس خود رسیده است. تا وقتی که هماهنگی کاملی در فردی که ادعای آن را دارد نبینم ترجیح می‌دهم گفتار او را پوششی برای ترسها و محدودیت افکار در مورد خودش بدانم.

اولین جمله‌ای که گفت، یعنی "من یک فرد معمولی هستم"، را یک باور دانستیم. بدون اینکه اعتراضی به او بکنیم یا او را مورد قضاوت قرار دهیم از او خواستم عکس آن را در نظر بگیرد یعنی "من فرد فوق‌العاده‌ای هستم." از او خواستم این باور دیگر را به صدای بلند بگوید. به نظر او کاملاً غیر واقعی و حتی نخواستگی آمد. سپس از او خواستم سه بار ئی‌اف تی را انجام دهد. در بار اول بر باور فعلی (با وجود اینکه فردی معمولی هستم....) و در بار دوم بر عکس آن (با وجود اینکه فرد فوق‌العاده‌ای هستم....) و در بار سوم به صورت یکی در میان بر دو باور (من فردی معمولی هستم.... / من فرد فوق‌العاده‌ای هستم....) تمرکز نماید.

پس از این سه بار چهره‌اش روشن شد. (قبلاً وقتی خود را فردی معمولی توصیف می‌کرد چانه‌اش آویزان و صورتش تیره بود.) با هیجان اظهار داشت "فکر می‌کنم واقعاً فرد فوق‌العاده‌ای هستم." علاوه بر آن شیوه سابق نگرش او به خودش و زندگی‌اش هم دیگر برایش جالب نمی‌نمود. اکنون نگرش قبلی تار و غیر جذاب و بیروح شده بود. به نظرش اصلاً واقعی نبود و هدفهایش هم تغییر کرده بودند. می‌توانست به جهانی بیاندیشد که قبلاً حتی قادر به در نظر گرفتن آن هم نبود - و به صورتی خوشبینانه به تغییر در زندگی‌اش بنگرد.

^۱ Zig Zigar

اگر واقعاً مایلید زندگی خود را تغییر دهید ببینید چه تعریفی از شخصیت خود دارید. به اینکه دوست دارید چگونه باشید فکر کنید. سپس ئی‌اف‌تی را بر روی موانع درونی که اینک در برابر آن می‌ایستند بکار برید. آنقدر ادامه دهید تا واقعاً به احساسی هماهنگ یعنی "تو همان هستی" برسید. معمولاً، پس از آن، احساس هیجان واقعی پدید می‌آید و توانایی‌های فردی و قابلیت‌های مثبت آزاد می‌شوند.

آنچه گفته شد تنها یکی از راه‌های متعددی است که می‌توانیم از ئی‌اف‌تی در فرآیند ساختن آینده‌ای نوین کمک بگیریم.

استیو ولز

درس یازدهم

وام‌گیری مزایا: راه ساده‌ای برای کار عمیق‌تر

تا پایان این قسمت با من باشید. این روش قابلیت‌هایی دارد که

- ۱- به بسیاری از افراد اجازه می‌دهد بدون اینکه نیازی به کسب تخصص در میزان کارایی نقاط مورد استفاده در ئی‌اف‌تی داشته باشند در حالی که در اتاق نشیمن خود نشسته‌اند تا حد زیادی به آسودگی روحی دست یابند.
- ۲- سرعت انجام کارهای اساسی (ریشه‌ای) را که در گروه‌ها انجام می‌شوند بسیار افزایش می‌دهد.

البته نتیجه حاصل از آن ایده‌آل نیست. همه به نتیجه‌ای عالی نمی‌رسند و بسیاری اوقات، برای بهره‌گیری بیشتر از فرآیند، نیاز به راهنمایی متخصصان دارند. ولی به تجربه دریافته‌ام که بیشتر مردم استفاده‌های فراوانی می‌برند. به علاوه انجام آن ساده است خیلی ساده. در واقع بسیاری افراد بدون اینکه چیزی از ئی‌اف‌تی بدانند می‌توانند به نتایج رضایت‌بخشی برسند. ای کاش قبلاً هم این را می‌دانستم.

ابتدا روش کار را به همراه بعضی تجربیات شخصی‌ام شرح می‌دهم. ولی بگذارید قبل از هر چیز دیگری این نکته را بگویم که این روش شامل ضربه زدن بر خود، در حین اجرای ئی‌اف‌تی بر روی فردی دیگر، است. جالب است بدانید که اگر مسئله خود را در "پس‌زمینه" قرار دهید و بر روی فرد دیگری ضرباتی بزیند احتمال زیادی دارد که مشکل شما هم حل شود. حتی با وجود اینکه ضربات را به منظور حل مشکل فردی دیگر زده‌اید. در واقع از کار موازی بهره می‌گیرید و به وام‌گیری مزایا از فردی دیگر می‌پردازید.

چگونگی شکل‌گیری این روش در زیر می‌آید

چند ماه قبل موقعیتی برای نشان دادن ئی‌اف‌تی به چند تازه‌کار داشتم. از آنان خواستم یک نفر داوطلب شود تا در جلوی دیگران ئی‌اف‌تی را اجرا کنیم و "لورا" موافقت کرد بر روی یک مسئله بسیار خصوصی و شدید مربوط به سوء رفتار در دوران کودکی‌اش کار نماییم.

جالب این بود که اعضای گروه با هم تفاوت‌های فراوان و اشتراک‌های اندکی داشتند. افرادی غریبه با هم بودند که از سراسر کشور آمده بودند تا در یک کنفرانس مربوط به بهبود کارایی فردی شرکت نمایند. کارهای من بخش کوچکی از این همایش بود.

از آنجایی که وقت زیادی در اختیارم نبود (حدود ۳۰ دقیقه) و می‌خواستم آنان را حتی‌الامکان بیشتر بائی‌اف‌تی آشنا کنم، فکر کردم بهتر است به آزمایشی دست بزنیم. از حضار خواستم هر یک بر روی یک واقعه خاص، که در گذشته اتفاق افتاده و هنوز هم برایشان ناراحت کننده است، تمرکز نمایند. از آنان خواستم بیشترین شدتی را که می‌توانند احساس کنند بر اساس مقیاس صفر تا ده درجه‌بندی نمایند. گستره شدت‌ها بین ۷ تا ۱۰ بود.

سپس از تک‌تک آنان خواستم واقعه را مثل یک فیلم در ذهنشان تصور و نامی برای آن انتخاب کنند و شدت آن را هم بر اساس مقیاس صفر تا ده بسنجند. تمامی این فرآیند ده دقیقه به طول انجامید و هر یک بر روی موضوعی که بتوانند بر روی آن کار کنند تمرکز نمودند.

سپس در حالی که بر روی مشکل لورا کار می‌کردیم از حضاران خواستم بر روی خود ضرباتی بزنند و در آن حال تصور کنند که در حال ضربه زدن برای حل مشکل لورا هستند. آنان باید دقیقاً همان کلمات را می‌گفتند و بر روی همان نقاط ضربه می‌زدند. گویی که آنان لورا هستند. از آنجایی که در ابتدا از آنان خواسته بودم مشکل خود را در "پس‌زمینه" آگاهی خود قرار دهند، امیدوار بودم سیستم آنان از کار من با لورا موازی‌سازی نماید.

نتیجه کار مرا به‌تازگی و گیج کرد. پس از بیست دقیقه کار بر روی جنبه‌های مختلف مشکل لورا، که ظاهراً از نظر او خصوصی و منحصر به فرد بودند، سرانجام او در مورد واقعه خاص خودش به آسودگی روحی رسید. به عنوان آزمایش از او خواستم به بیرون از اتاق بروم تا بتواند تنها باشد و سعی کند تا جایی که امکان دارد آشفته حال گردد. وقتی برگشت لبخند می‌زد و نمی‌توانست ذره‌ای از حالات قبلی اشک و خشم و غیره را در خود ایجاد نماید. موفق شده بودیم نیش احساسی مشکل شدید او را به همراه تمامی جنبه‌های آن از میان ببریم.

از روی کنجکاوی از حضاران خواستم مجدداً بر روی وقایع خاص خود تمرکز کنند. با خوشحالی دیدم که همه آنها و منظورم این است که همه آنها اظهار داشتند که شدت مشکلشان در حدود صفر و یک است. (به یاد داشته باشید که قبلاً هفت تا ده بود.)

چگونه چنین چیزی امکان‌پذیر بود؟ به هر حال آنها ظاهراً برای حل مشکل شخص دیگری ضربه زده بودند. به جزئیات عجیب و غریب وقایع ناخوشایند زندگی خود کاری نداشته بودند. همچنین از کلمات ویژه و روش‌های جستجوی خاص برای پرده برداشتن از ریشه مشکل خود استفاده نکرده بودند. ظاهراً هم هیچ اشک و اضطرابی در کار نبود. ولی با این وجود همه آنان اظهار داشتند که به نتایجی عالی دست یافته‌اند. مشکلات قبلی آنان ظرف چند دقیقه از میان رفت.

ه م م م م م .

پس از آن و حدود یک ماه قبل یک کارگاه دو روزه در همایش روانشناسی انرژی تورتو برگزار نمودم و در آن مارسیا پلات موافقت نمود که به کمک من و در حضور ۷۵ تن دیگر بر روی یک مسئله مربوط به موفقیت در تجارت کار کند. به عنوان آزمایش از همه حضار خواستم هر یک واقعه خاصی را که مربوط به خودشان است در نظر بگیرند. همچون مثال لورا که قبلاً ذکر شد از آنان خواستم همراه با مارسیا بر روی خود ضرباتی بزنند، گویی که آنان مارسیا هستند. لزومی نداشت که آن وقایع به تجارت مربوط باشند - می‌توانستند راجع به هر چیزی باشند.

طبیعتاً من و ماریسا با یک مسئله خاص مربوط به پدرش (که برای او ریشه‌ای به حساب می‌آمد) و به تجارت ارتباط می‌یافت شروع کردیم. جنبه‌های بسیاری وجود داشتند. ۳۰ - ۲۰ دقیقه وقت صرف کردم تا بر روی بخشهای مختلف آن کار نمایم و در آن زمان حاضران همراه با ما بر روی نقاط مشابه در بدن خود ضربه می‌زدند و آنچه را که ما می‌گفتیم تکرار می‌کردند. مثل اینکه خود ماریسا هستند.

در پایان پرسیدم چه تعدادی به بهبودی قابل ملاحظه‌ای در مسائلشان دست یافته‌اند و ۷۰ درصد آنان دست بلند کردند. باید توجه داشت که ۳۰ - ۲۵ درصد آنان در دو روز قبل از آن در جریان همایش آنقدر بر خود ضربه زده بودند که ترجیح دادند این بار این کار را نکنند. لذا ۷۰ درصد حضار در واقع معادل ۱۰۰ درصد ضربه‌زندگان می‌شد. بنابراین می‌توان گفت که همگی کسانی که اقدام به این کار کردند بهبودی قابل ملاحظه‌ای کسب کردند.

جالب است، هان! اخیراً به ماریسا زنگ زدم تا پیگیر مسئله‌اش باشم و او به یاد آورد که چه تعداد افرادی پس از آن جلسه پیش او آمده و اظهار داشته بودند که بین وضعیت او و وضعیت خودشان حالت موازی پیش آمده بود. توجه داشته باشید که جزئیات موارد به وضوح با هم تفاوت داشتند ولی سیستم آن افراد موازی‌سازی لازم را انجام داده بود. لذا آنها صرفاً در اثر همراهی با ما به مزایای عمده‌ای دست یافته بودند. ژرف و بدون درد.

از نظر من، با استفاده از این روش، قطعاً می‌توان به مزایای بسیاری دست یافت. نه فقط مردم در جریان فرآیند اقدام به موازی‌سازی مسائل خود می‌نمایند، بلکه وحدت روحی را هم در حین کار می‌بینیم. همه ما با هم ارتباط داریم. همه ما یکی هستیم - هر چند که به ظاهر خلاف این به نظر می‌رسد.

همچنین بهره‌گیری از راهنمایی‌های افراد ورزیده برای دستیابی به حداکثر مزایای این فرآیند و تطبیق آن با شرایط مفید به نظر می‌رسد. این کار را اکیداً توصیه می‌کنم. به علاوه به افراد ورزیده هم توصیه می‌نمایم از این فرآیند در کار گروهی استفاده کنند. چون شفا یافتن را به طرز چشم‌گیری شتاب می‌بخشد.

علاوه بر این ارائه تمرینهایی به عنوان انجام تکالیف در بین دو جلسه درمانی اقدامی عالی بحساب می‌آید. به بیماران خود نسخه‌هایی از فیلمهای ما را بدهید تا به خانه ببرند. آن فیلمها پر از جلسات ایده‌آل برای این منظور هستند. دنبال نمودن فیلمها برای این افراد کار ساده‌ای است. کافی است در خانه بنشینند، مشکلی را مشخص کنند (واقعاً خاص) و همراه با فردی که در فیلم نشان داده می‌شود ضربه بزنند. سیستم انرژی آنان موازی‌سازی لازم را انجام می‌دهد و خود را با آن هماهنگ می‌سازد. حتی لازم نیست که تازه‌کارها، برای بهره‌گیری از ئی‌افتی، تجربه‌ای داشته باشند. تنها باید کلمات افراد حاضر در فیلم را تکرار نمایند و بر روی نقاطی که آنان ضربه می‌زنند خودشان هم ضربه بزنند.

اگر ببینم در جلسات گروهی، که افراد این فرآیند را با هم انجام می‌دهند، بهترین نتایج بدست می‌آیند متعجب نخواهم شد. این هم نوعی هماهنگی است. به هر حال از نظر من بدیهی می‌نماید که بسیاری افراد می‌توانند تنها با نشستن جلوی تلویزیون یا رایانه و ضربه زدن همگام با فیلم به پیشرفتهای بزرگی دست یابند.

در این مورد بعداً بیشتر توضیح خواهم داد.

به شما علاقه دارم، گری

پانوش: امکان نوعی خطر وجود دارد: این روش می‌تواند مسائل دیگری را که نیاز به پرداختن دارند، از جمله آنهایی را که حتی از وجودشان خبر ندارید، آشکار نماید. هر چند که به ندرت اتفاق می‌افتد ولی امکان آن وجود دارد. لذا

اگر می بینید که در اثر اجرای این روش، به جای آسایش، آشفتگی نصیبتان می گردد بدانید که موقعیتی بدست آورده اید که می توانید از آن استفاده بسیار ببرید. در چنین وضعیتی بلافاصله توقف نمایید (جلوتر نروید) و به عمق مسئله بپردازید. (یا از فردی ورزید و واجد شرایط کمک بگیرید.) اگر جنبه جدیدی را که در حال بروز است، و می توانید مستقیماً به آن بپردازید، نیافتید می توانید به این صورت کار کنید: "با وجود اینکه چیز دیگری هم در این مورد هست که مرا اذیت می کند....." این هم راهی برای شناسایی جنبه های مخفی مشکل و پاکسازی نظام مند آنها است - نوعی مزیت دیگر.

توضیحات تکمیلی درباره وام گیری مزایا

سلام به همگی

پاسخهای فراوان و مشتاقانه ای به ویژگی "وام گیری مزایا" دریافت نمودم. آن چه گفته شده بود، از نظر بسیاری، گام بزرگی در راه تسریع و افزایش کارایی این فرآیندها بود. اگر بخواهم به سادگی توضیح دهم باید بگویم که در این فرآیند فردی بی تجربه یا کم تجربه می تواند همگام با فرد دیگری که در حال اجرای ئی اف تی است بر خود ضربه بزند (مثلاً در همایش، به صورت گروهی یا در مقابل تصاویر ویدیویی) و اغلب هم از مزایای بزرگی بهره مند گردد. این پدیده با وجود این که به نظر می رسد مسائلی که افراد بر روی آنها کار می کنند بسیار متفاوت از هم هستند اتفاق می افتد. البته به این معنی نیست که باید از دریافت کمک از افراد حرفه ای اجتناب کرد. بلکه ابزاری را به نمایش می گذارد که می تواند به طرز اساسی به پیشبرد فرآیند درمان کمک نماید. چند اندیشه یا مزیت در همین رابطه در پی می آید.

۱- این فرآیند، برای بسیاری از مردم، مقیاس دیگری از ایمنی روحی ایجاد می کند. همان طور که می دانید ئی اف تی معمولاً بسیار ملایم است. ولی برخی از مردم بر روی مسائل بسیار شدیدی تمرکز می نمایند و پایین آوردن شدت احساس آنان به طول می انجامد. ولی با استفاده از ویژگیهای وام گیری مزایا، فرد فقط مسئله اش را تشخیص می دهد و همراه با شخص دیگری بر روی موضوعی که ظاهراً به کلی متفاوت است ضربه می زند. بدین ترتیب نوعی تفکیک در فرآیند صورت می گیرد و فرد در پس زمینه ذهنش به مسئله خود می پردازد.

به تجربه دریافته ام که بدین شکل شدتهای ناخواسته به حداقل می رسند و کار هم انجام می پذیرد. این فرآیند گاهی می تواند به حل کامل مسئله منجر شود و گاهی هم نمی تواند. ولی اگر به خوبی اجرا گردد حداقل امکان دارد که شدت مسئله را کاهش دهد. (احتمالاً خیلی بیش از این انجام می دهد.) بسیار کارآمد، مفید و انسانی است.

۲- همچنین شیوه ای عالی برای رسیدن به مسائل ریشه ای است و لذا می توان کارهای مهمی را از این طریق انجام داد. البته این بستگی دارد که ئی اف تی تا چه اندازه به صورت کامل و خلاقانه بکار گرفته شود. اگر فردی که بر روی او کار می شود آنقدر خوش شانس باشد که در اختیار یک استاد ئی اف تی قرار گیرد، آنگاه احتمال انجام کار اساسی و حقیقی برای همه طرفها افزایش می یابد. استادان این فرآیند آموخته اند که در جستجوی جنبه های آزاردهنده، مسائل ریشه ای و باقیمانده های مزاحمی که در موارد پیچیده خود را نشان می دهند باشند و افراد را از آنها رهایی بخشند.

۳- یک راه ساده ضربه زدن به هنگام جلسات خلاقانه اف تی این است که چند جلسه از سی دی های صوتی تصویری آموزش اف تی را انتخاب کنید. می توانید مسئله خود را تشخیص دهید و همزمان با فیلم و در حالی که در اتاق نشیمن خود هستید ضربه بزنید. جالب اینجا است که به نظر نمی رسد موضوع جلسات مهم باشد، چون سیستم شما تمایل به موازی سازی دارد. البته اگر بخواهید می توانید همراه با چند سی دی ضربه بزنید.

همانطور که همواره هشدار داده ام بعضی افراد نباید بدون حضور شخصی ورزیده و حرفه ای سعی در انجام هر یک از روشهای شفابخشی نمایند. بنابراین شما باید مسئولیت هرگونه استفاده از اف تی را به عهده بگیرید.

۴- نهایتاً باید بگویم که مزیتی فوق العاده در انتظار درمانگرانی است که این روش را بر روی بیماران خود انجام می دهند. درمانگران تنها کافی است که مشکلی را (در خلوت) مشخص نمایند و سپس همراه با بیمار بر خود ضربه بزنند. اولین بار دکتر جین هولمز بود که مرا متوجه این مزیت کرد. او اینگونه اظهار داشت

"به فکر رسید که این نه فقط روشی عالی است که درمانگران می توانند آن را به بیماران خود آموزش دهند و یا در جلسات گروهی به کار برند، بلکه می تواند برای شخص درمانگر هم مزایایی در بر داشته باشد. چون او همراه با بیمار ضربه می زند. (همانگونه که بسیاری از ما چنین می کنیم) من خودم تقریباً همیشه در زدن ضربات با بیمار همراهی می نمایم. ولی قبلاً به ذهنم خطور نکرده بود که گام دیگری هم بردارم و قبل از اینکه همراه با بیمار و به خاطر مشکل بیمار ضربه بزنم یکی از مشکلات خودم را انتخاب کنم و آن را در پس زمینه فکرم قرار دهم. مشتاقانه چشم انتظار انجام این کار در جلسات بعدی که با بیمارانم خواهم داشت هستم. بدین ترتیب قطعاً بهانه "آن قدر وقت ندارم که کارم را متوقف کنم و بر روی مشکل خودم ضربه بزنم!" از بین می رود. خدا را شکر!"

امیدوارم آنچه گفتم برایتان مفید واقع گردد.

به شما علاقه دارم، گری

توضیحات بیشتری از طرف دکتر کارول لوک درباره روش وام گیری مزایا

سلام به همگی

اخیراً "وام گیری مزایا" را به عنوان یکی از ابزارهای اف تی جهت کمک به مردم در یافتن مشکلات ریشه ای معرفی نمودم. این کار اساساً از ضربه زدن همراه با فردی دیگر به هنگام تماشای یک جلسه زنده اف تی در همایش و یا مشاهده سی دی انجام می پذیرد. هر چند که کامل نیست ولی اغلب نتایجی کیفی بدست می دهد و راهی برای گشودن درب مشکلات ریشه ای باز می نماید.

دکتر کارول لوک تجربیات خود را درباره "وام گیری مزایا" با ما در میان می گذارد و ما را به سوی کاربردهایی دیگر - از جمله ضربه زدن به هنگام گوش دادن به سی دی یا نوار جلسه مربوط به خودتان - رهنمون می سازد. او نظراتش را به شیوه معمول خود و به وضوح بیان می کند و در پایان جملاتش را با کنایه همراه می نماید.

به شما علاقه دارم، گری

در اولین کلاسی که برای آموزش ئی اف تی در نیویورک تشکیل دادم گوشه‌هایی از مزایای پدیده "وام‌گیری مزایا" را شنیدیم. افراد، در زمان تنفس جلسه، به سراغ من می‌آمدند و اظهار می‌داشتند که مشکیشان در اثر ضربه زدن همراه با فردی که بر روی صحنه بوده به شکل نسبی حل شده و یا به طرز مرموزی کم‌رنگ گردیده است. این تجربه‌ای بود که در کلاسهای بعدی هم تکرار شد. کارهای گروهی همواره مرا متحیر می‌کنند.

جلساتی به صورت تلفنی با افرادی از سراسر کشور دارم و بسیاری از آنان گفتگوهای ما را ضبط می‌نمایند. معمولاً از آنها می‌خواهم بین دو جلسه "تکلیفی" را به صورت گوش دادن به گفتگوی ضبط شده و ضربه زدن همراه با آن انجام دهند. کار بیشتری نظیر فکر کردن به موضوع یا تحلیل آن لازم نیست. چه کاری راحت‌تر از اینکه کلماتی را زمزمه کنند و به راهنمایی‌هایم در مورد نقاط ضربه گوش دهند. (معمولاً از پشت تلفن به افراد می‌گویم که چه موقع از یک نقطه به نقطه دیگر بروند و اگر کسی به نوار گوش دهد برایش کاملاً واضح است.)

تقریباً در همه موارد افراد به من می‌گویند که از انجام تکلیف لذت می‌برند. با اجرای آن به بینشهای جدیدی دست می‌یابند و احساس می‌کنند که از امتیاز یک جلسه مجانی برخوردار شده‌اند. بسیاری اظهار داشته‌اند که جنبه‌های جدیدی ظهور یافته‌اند. لایه‌های عمیق‌تری آشکار و سپس پاکسازی شده‌اند. گوش دادن به نواری از خودشان به آنان این امکان را می‌دهد که، به شکلی که از لحاظ احساسی سالم است، از مشکل فاصله بگیرند و این خود موجب نوعی احساس توانایی می‌گردد. این مزیت به بهترین وجهی توسط "کیشان بلال" بیان شد و او به من اجازه نقل آن را بصورت کامل داد:

"به فکرم رسید که آن را طوری گوش کنم که انگار به فردی کاملاً غریبه گوش می‌دهم، کسی که هیچ وابستگی احساسی یا خاطره‌ای از او ندارم به نظر می‌رسد این تفکیک ذهنی به من اجازه می‌دهد که از سر راه کنار روم و به جای اینکه نومیدانه تلاش کنم کمی کنجکاو شوم"

نوع دیگری از وام‌گیری را که مفید دیده‌ام در کلاسهای که برای آموزش هیپنوتیزم برگزار می‌کنم مشاهده نموده‌ام. افراد اغلب می‌پرسند که در مکانهای عمومی که انجام ئی اف تی در آنها می‌تواند از لحاظ اجتماعی ناشایست تلقی گردد چه باید بکنند. در این موارد توصیه می‌نمایم فنون اولیه تصور را با بستن چشمها و تصور استفاده از ئی اف تی بکار گیرند. توصیه می‌کنم در این تمرینها مرا "وام بگیرند". خیال کنند مرا "می‌بینند" که همراه با آنان ضربه می‌زنم. صدای مرا به هنگام راهنمایی آنان در اینکه چه بگویند "بشنوند" و انگشتان من (یا خودشان) را به هنگام ضربه زدن بر نقاط مختلف بدن "حس کنند". بسیاری از آنان وقتی در اتاق نشیمن خانه خود هستند و احساس می‌کنند گیر کرده‌اند و از اعتماد به نفس کافی برای یافتن جملات مناسب برخوردار نیستند مرا "وام می‌گیرند". این روش همواره به خوبی کار می‌کند. (لابد می‌توانید حدس بزنید که بسیاری افراد علاقه دارند که گری را به همین شیوه "وام بگیرند" و خیال کنند این او است که آنان را راهنمایی می‌کند و بر آنان ضربه می‌زند. ببینید اگر در طول این سالها این همه چیزها را از گری وام نمی‌گرفتیم اکنون کجا بودیم.)

نکات دیگری درباره وام‌گیری مزایا

۱) به هنگام ضربه زدن بر روی عمیق‌ترین تعارضات احساسی خود به آینه بنگرید. این روش خصوصاً بر روی مسایل مربوط به تصور منفی از خود کارایی خوبی دارد. گاهی اوقات افرادی که برای یک جلسه تلفنی از محل کار خود تماس گرفته‌اند به تصویر خود در مونیتور رایانه نگاه می‌کنند تا آسایش روحی را که در آن جلسه به آن می‌رسند عمیق‌تر نمایند. بدین ترتیب وقتی به آینه نگاه می‌کنید و می‌گویید عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم این عبارات تأکیدی به شکل خودکار "دنباله‌هایی" را به همراه می‌آورند که باعث ناراحتی‌هایی می‌شوند. به ناراحتی‌هایی که بدین شکل بروز می‌کنند نیز در جریان درمان پرداخته می‌گردد.

۲) آلبوم عکسهای خانوادگی قدیمی را بیاورید و به احساس خود موقع نگرستن به آنها توجه نمایید. اول برای خود جواترتان که در عکس است به صورت نیابتی ضربه بزنید: "با وجود این که او غمگین به نظر می‌رسد ولی دختر خوبی بود" و سپس به شکل مستقیم‌تر: "با وجود این که در این مهمانی خانوادگی خیلی عصبانی شدم عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم." با این روش به احساسات فعال دست می‌یابید و لذا این راهی به سوی شفای عمقی و یکپارچگی روحی است.

۳) بالاخره اینکه از کسانی که فیلمهای تلویزیونی را زیاد تماشا می‌کنند یا اغلب به سینما و تئاتر می‌روند می‌خواهم که همراه با رنجهای شخصیتها ضربه بزنند: "با وجود اینکه او در کنار آن مرد احساس ناامنی می‌کند" یا "با وجود اینکه از روبرو شدن با شرایط اجتناب می‌کند" لازم نیست فرد از ابتدا مشکل خود را تشخیص دهد. تنها کافی است با نگرستن به رنج فردی دیگر بر صفحه تلویزیون یا سینما و تمرکز بر روی مشکل بر خود ضربه بزنند.

آخرین نکته درباره وام‌گیری مزایا

از همه کسانی که در طول سالها توانایی، همدردی و امید را از آنان وام گرفته‌ام بسیار تشکر می‌کنم. خواهرم شارلوت، دوهفته قبل از کریسمس و کمتر از سه سال پس از تشخیص اولیه، به علت بیماری سرطان درگذشت. مطمئنم که بدون استفاده از توانمندیهای اف تی یا پشتیبانها و جملات گرم شما هیچگاه نمی‌توانستم ماههای قبل یا هفته‌های بعد از مرگش را تحمل نمایم. همچنین قادر نمی‌بودم خود را جمع و ذخیره کنم تا در مجلس ختم او و در مقابل دیدگان ۴۰۰ تن از دوستان و اقوام مصیبت دیده سخنرانی نمایم. از من می‌پرسیدند "این توان را از کجا آورده‌ای؟" و "چگونه از عهده‌اش برآمدی؟" و "آیا آن کلمات از طرف خواهرت بود یا خدا؟" لازم نیست که بگویم پاسخی نداشتم. آنچه می‌دانم این است که هیچگاه تنها نبوده‌ام، نه به هنگام سخنرانی در کلیسا و نه در غمهایم.

جرات و وقار بی‌پایان خواهرم، حتی در لحظاتی که می‌دانست شوهر، دو فرزند کوچک، والدین و سه خواهرش را تنها خواهد گذارد، قابل مشاهده بود و الگویی برای وام گرفتن من از آن در بقیه عمرم خواهد بود. درسهای ما در زندگی متفاوت بنظر می‌رسیدند. ولی هر دو عمیقاً از این تجربه مشترک چیزهایی آموختیم. من از او پذیرش بی قید و شرط و ستایش برانگیز مرگ و او از من عشق به زندگی را آموخت. همان طور که به مردمی که در مراسم ختم او گرد آمده بودند گفتم اگر بدانم تحمل مجدد دردها موجب آن آسودگی، که او استحقاقش را داشت و در شب مرگش به آن دست یافت، می‌شود حاضرم با کمال میل دوباره آن را تجربه کنم.

بسیاری از شما نمی‌دانید که چقدر بلندنظر بوده‌اید. اغلب، بدون آگاهی شما و البته معمولاً با رضایتتان، از خرد و جرات شما بسیار وام گرفته‌ام تا بتوانم آنچه را که دارم با دیگران شریک شوم و رشد یابم. قدرتمندیها، تجربیات، استمرار و اشتیاق شما به در آغوش گرفتن حس آسیب‌پذیری از طریق خطر کردن و نمایش درون وجودتان برای من به عنوان یک خواننده و همکار این گروه گیرندگان نامه‌های الکترونیکی ارزشی اساسی داشته است.

همراه با عمیق‌ترین قدردانیها

کارول لوک

درس دوازدهم

روش "شرح ماجرا": ابزاری کارساز برای کارهایی همه جانبه

سلام به همگی

نوآموزان ئی اف تی خیلی زود امکانات وسیعی را که در زندگی برای تعالی لذات روحی وجود دارند درک می‌کنند. و چرا که نه؟ چرا به روشهای متداول درمان انواع سردرد، ترسهای مرضی، خاطرات تروما، خشم و غیره قانع شویم. آن هم وقتی که می‌توانیم به بنیانهای آنها دست یابیم و مسائلی را که سالها پنهان بوده‌اند حل کنیم. چرا در حالی که می‌توانیم احساسی قوی از آرامش و آزادی داشته باشیم اجازه دهیم تردید در توانایی‌هایمان بر ما غلبه نماید. به طور خلاصه چرا وقتی می‌توانیم، با کسب تبحر، کارهای بسیار بیشتری صورت دهیم به اینکه یک کاربر معمولی باشیم راضی شویم. احترام فراوانی برای تازه‌کارانی که "ضربه زنده مکانیکی" شده‌اند قائلم. چون خدمت با ارزشی به خود و کسانی که به سراغشان می‌آیند ارائه می‌دهند. ولی می‌توان بسیار بیشتر آموخت و تجربه‌ای غنی در انتظار کسانی است که تصمیم می‌گیرند از کارکرد مکانیکی به استادی ارتقاء یابند.

در همین رابطه، ئی اف تی ابزارهای متعددی فراهم می‌آورد که از بین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود

۱- روش بی‌اثر کردن خاطره ناگوار (تروما) بدون گریه

۲- روش نمایش فیلم

۳- وام‌گیری مزایا

۴- تصمیم‌ها

اینها همه فرآیندهایی از پیش طراحی شده‌اند که حتی تازه‌کاران هم به کمک آنها می‌توانند باعث شفای همه‌جانبه و موثر شوند. اگر با آنها آشنا نیستید لطفاً آنها را با تعمق مطالعه کنید و بر روی خود و دیگران بکار گیرید. پس از کمی تجربه شما را به سوی تبحر هدایت می‌نمایند.

ابزار دیگری هم برای کسب تبحر وجود دارد که آن را "روش شرح ماجرا" می‌نامم. سالها است که آن را بکار می‌گیرم. نمی‌دانم چرا تا به حال درباره آن نوشته‌ام و لذا اکنون از این موقعیت بدین منظور استفاده می‌کنم.

ایدۀ کار بسیار ساده است. تنها کافی است از فرد بخواهید که یک واقعه خاص (موجب خاطره تروما، غم، خشم و غیره) را برایتان شرح دهد و هرگاه به بخشی که از لحاظ احساسی برای او شدید است رسید متوقف شود و بر خود ضربه بزند. هر یک از نقاط توقف جنبه‌ای از مشکل است و گاه می‌تواند شما را به لایه‌های عمیق‌تر مشکل هدایت نماید. این کار اساساً به همین سادگی است که گفتیم و می‌تواند جنبه‌های مهمی را آشکار سازد. جنبه‌هایی که، بدون این روش، آشکارسازی آنها نیازمند روشهای پیچیده جستجو می‌بود.

ذیلاً چند راهکار بهبود فرآیند را ذکر می‌کنم

۱- پس از اینکه "روش شرح ماجرا" را برای فرد بیان نمودید از او بخواهید شدت احساسی را که هم اکنون، به علت این که قرار است ماجرا را برای شما بیان کند، دارد تخمین بزند. اغلب در این مرحله شدتی اساسی می‌یابید. اگر چنین شد انجام چند دور ئی‌افتی به شکل کلی به منظور کاهش شدت مشکل می‌تواند با ارزش تلقی گردد.

"با وجود اینکه چون قرار است ماجرا را شرح دهم عصبی شده‌ام"

"با وجود اینکه از آنچه که ممکن است پس از شرح ماجرا اتفاق بیفتد می‌ترسم"

"با وجود اینکه حتی شروع شرح دادن ماجرا هم باعث ترس و لرزم می‌شود"

۲- هرگاه که فرد احساس کرد می‌تواند به راحتی ماجرا را تعریف کند (شدت احساسش بین صفر تا دو بود) از او بخواهید از جایی شروع کند که موضوعی برای ناراحتی وجود نداشته باشد. یک مثال گویا می‌تواند صرف غذا به همراه یک دوست قبل از وقوع تصادف اتومبیل باشد. بدین ترتیب فرد راحت‌تر وارد ماجرا می‌شود.

۳- فرد را به گونه‌ای راهنمایی کنید که به محض اینکه کوچکترین شدتی احساس نمود همانجا متوقف گردد. این کار در موفقیت روش تاثیر حیاتی دارد. بسیاری افراد از روشهای متداول آموخته‌اند که باید "با جرات باشند" و "احساسات خود را درک کنند" و "شجاع باشند و از درون آن بگذرند". بنا بر این احتمال دارد آنها بدون اینکه به شما اطلاع دهند از بخش مهمی که قابل ضربه زدن باشد رد شوند. فرد باید درک کند که اگر همانجا متوقف نشود فرصتی برای شفا یافتن را از دست داده است. بر این نکته تاکید نمایید. بر طبل آن بکوبید. کمی صدای خود را بلند کنید تا اهمیت آن آشکار شود. بر آن پافشاری نمایید. به او یادآوری کنید که ما در اینجا به دنبال حداقل احساس درد هستیم و شجاع بودن امتیازی برایش دربر نخواهد داشت.

۴- فرد را وادار کنید که به هنگام اجرای ئی‌افتی آنقدر ماجرا را ذهن خود تکرار کند که بتواند آن را به صورتی بی‌تفاوت بیان نماید. مثل اینکه برای خرید به سفر رفته باشد.

۵- سپس از فرد بخواهید که چشم‌هایش را ببندد و کل ماجرا را با جزئیاتش تصور کند. از او بخواهید سعی کند با اغراق در نور، صدا و احساسات سعی کند حالش آشفته شود. احتمال دارد در پایان کمترین مشکلی احساس نکند. ولی اگر این طور نشد آنگاه به یک جنبه مهم دست نخورده یا علت ریشه‌ای رسیده‌اید. از ئی‌افتی برای برطرف نمودن هر چه که آشکار می‌شود، تا وقتی که او دیگر چه با تصور ماجرا و چه با شرح آن نتواند آشفته‌حال گردد، استفاده نمایید.

۶- البته آزمون نهایی مشاهده دوباره محل یا شخص مربوطه است و اینکه آیا در این صورت چیزی بروز می‌کند یا خیر. اگر چیزی باقی مانده باشد در "مواجهه" پدیدار می‌شود.

"روش شرح ماجرا" چند مزیت دارد

- ۱- انجام آن ساده است و، از آنجایی که فرد در جریان آن زیاد حرف می‌زند، اغلب با مفهومی که او در ذهنش از "درمان واقعی" دارد برابری می‌کند. بنابر این میزان "عجیب و غریب بودن ئی‌اف‌تی" به حداقل می‌رسد.
- ۲- "شرح ماجرا" شیوه یافتن جنبه‌ها را در خود دارد.
- ۳- می‌توان از آن به عنوان روش شروع کار و یا آزمون نتایج حاصل از کارهای شما بهره گرفت.
- ۴- اجازه می‌دهد مشکل حتی‌الامکان با ملایمت سر باز کند.
- ۵- در طول اجرای فرآیند، فرد به شما اطلاعات موثقی می‌دهد که به کمک آنها می‌توانید پیشرفت خود را ارزیابی نمایید.

امیدوارم آن را ارزشمند بیابید.

به شما علاقه دارم، گری

درس سیزدهم

روش آرامش شخصی

روش آرامش شخصی، که در اینجا شرح می‌دهم، فقط به راهی برای "احساس کمی آرامش بیشتر" منحصر نمی‌شود. اگر این روش به درستی درک گردد، می‌تواند به مبنای شفای تمامی مردمان روی زمین تبدیل گردد. هر پزشک، درمانگر، مشاور مسائل روانی یا مربی کارایی فردی باید از آن به عنوان یک ابزار برتر جهت کمک به دیگران - و به خود - استفاده نماید.

روش آرامش شخصی بر پایه ایجاد فهرستی از کلیه وقایع خاص ناراحت کننده در زندگی فرد بنا شده است. هدف از آن خنثی‌سازی نظام‌مند اثرات آنها به کمک ئی‌اف‌تی است. اگر این کار را به طور مداوم انجام دهیم می‌توانیم هر درخت ناخوشایند از جنگل احساسات خود را ریشه‌کن کنیم و در نتیجه علل اصلی ناراحتی‌های روحی و جسمی خود را از بین ببریم. این کار منجر به آرامش شخصی افراد می‌شود و در پی آن حتی در دستیابی به صلح جهانی هم می‌تواند کارساز باشد.

در اینجا بعضی از کاربردهای آن را ذکر می‌کنم:

۱- به عنوان "تکلیف" در بین دو جلسه ملاقات با پزشک یا درمانگر. این کار قطعاً به تسریع و تعمیق شفا منجر می‌شود.

۲- به عنوان یک کار روزانه برای پاکسازی زباله‌های روحی جمع شده بر روی هم. این کار به بهبود تصور از خود، کاهش تردید در توانایی‌ها و فراهم آمدن احساس ژرفی از آزادی می‌انجامد.

۳- به عنوان ابزاری برای حذف علت اصلی - اگر نگوییم تنها علت - بیماریهای خطرناک. آن خشمها، ترسها و خاطرات ترومایی که باعث بیماری می‌شوند، جای پای در وقایع خاص زندگی فرد دارند. قاعدتاً، با پرداختن به همه آنها، آن تعدادی که موجب بیماری شده‌اند هم خنثی می‌گردند.

۴- راهی مناسب برای یافتن ریشه مشکل. اگر همه وقایع خاص را خنثی نمایید به شکل خودکار به ریشه مشکلات هم پرداخته‌اید.

۵- به عنوان روشی برای آرامش دائمی.

۶- تبدیل شدن شما به مثالی برای دیگران، جهت نشان دادن آنچه امکان‌پذیر است.

این روش ساده می‌تواند همه شاخه‌های شیوه‌های شفابخشی را تکان دهد. می‌توانم آن را در یک جمله بیان کنم:

«بیشتر مشکلات روحی و جسمی ما ناشی از - یا عامل - وقایع خاص خنثی نشده در زندگی ما هستند و ئی‌افتی به سادگی از عهده اغلب آنها برمی‌آید.»

برای فردی که تنها مدرک تحصیلی‌اش در رابطه با مهندسی است بد نیست. هان؟ آنچه گفته شد اگر از طرف هر کسی که دستی در شفابخشی دارد یا هر بیماری به کار گرفته شود می‌تواند سرعت شفا یافتن را بسیار زیاد کند و همین طور هزینه‌ها را نیز تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

توجه داشته باشید که این نظریه از علل شیمیایی، نظیر آنچه در پزشکی بر آن تاکید می‌شود، چشمپوشی می‌نماید. چون بارها دیده‌ام افرادی که قرصها و سایر مواد شیمیایی بر آنها اثری نداشته با روش فوق بهبودی یافته‌اند. البته منظورم این نیست که داروها و تغذیه مناسب جایگاهی ندارند. بلکه جایگاه مناسبی هم دارند. اغلب می‌توانند نقشی حیاتی بازی کنند. ولی به تجربه دیده‌ام وقایع خاص خنثی نشده از هر چیز دیگری به علت اصلی بیماری نزدیکتر اند. به همین دلیل است که توجه ویژه‌ای می‌طلبند.

چقدر بدیهی است! کاربران با تجربه ئی‌افتی به خوبی از توانایی‌های آن در پاکسازی وقایع خاص ناخوشایند از دیوارهای ذهنی^۱ آگاهند. در اینجا است که ما بیشترین ضریب موفقیت را داریم. تاکنون تلاش خود را بر روی وقایع خاص ناخوشایندی که موجب یک ناراحتی نظیر ترس مرضی، سردرد یا خاطرات تروما شده بودند متمرکز کرده بودیم. البته این کار خوبی است، خیلی خوب، و باید آن را ادامه دهیم. ولی از طرف دیگر چرا از ئی‌افتی بر روی همه وقایع خاصی که موجب مشکلات کلی‌تر - اما بسیار مهم - ما شده‌اند استفاده نکنیم؟ تعدادی از این مشکلات در زیر می‌آیند:

تصور از خود	اضطراب
افسردگی	بی‌خوابی مداوم
انواع اعتیاد	انواع وسواس
احساس طرد شدگی	

۱- اصطلاحی است که نویسنده در نوشته‌هایش، خصوصاً در پایگاه اینترنتی، زیاد بکار می‌برد. منظور بایدها و نیایدی‌هایی است که در ذهن افراد جا گرفته‌اند. (مترجم)

حین تخلیه بارهای احساسی از وقایع خاص زندگی، سیستم شما به تدریج با کشمکش‌های داخلی کمتری روبرو خواهد شد. کشمکش داخلی کمتر به معنی آرامش بیشتر و رنج روحی و جسمی کمتر خواهد بود. برای بسیاری، این روش احتمالاً منجر به حذف کامل مشکلات دراز مدتی که روشهای دیگر نتوانسته‌اند کاری در مورد آنها انجام دهند خواهد شد. آرامش در یک پاراگراف. چطور است؟

ناراحتی‌های جسمی نیز همین طورند. منظورم همه انواع آنها از سردرد، مشکلات تنفسی و اختلالات گوارشی گرفته تا ایدز، ام‌اس و سرطان است. این نکته که همه یا بخشی از بیماریهای جسمی ناشی از خشمهای بر طرف نشده، خاطرات تروما، احساس گناه، غم و امثال آنها می‌باشند به شکل گسترده‌ای در حال کسب مقبولیت است. در سالهای گذشته مباحثات بسیاری با پزشکان داشته‌ام و تعداد بیشتر و بیشتری از آنان اذعان کرده‌اند که کشمکشهای روحی، یکی از دلایل اصلی بیماریهای خطرناک هستند. ولی تاکنون راه موثری برای از میان بردن این سارقان سلامتی پیدا نشده بود. البته می‌توان با دارو بر آنها سرپوش گذاشت. اما یافتن علاج واقعی همیشه کار سختی بوده است. خوشبختانه اکنون ئی‌اف‌تی و هم‌خانواده‌های فراوانش ابزارهای ساده و قدرتمندی فراهم آورده‌اند تا به کسانی که به شکلی جدی در راه حفظ سلامتی افراد کار می‌کنند و ریشه‌های بیماری را - به جای خود بیمار - می‌خشکانند کمک کنند.

آنچه می‌گویم جایگزین آموزش کیفی ئی‌اف‌تی و یا دریافت کمکهای کیفی از یک متخصص ورزیده ئی‌اف‌تی نیست. بلکه ابزاری است که، اگر به خوبی بکار گرفته شود، شما را از مشکل آسوده می‌سازد. (آموزش کیفی یا کمک کیفی بر تاثیر آن می‌افزاید) سادگی و تاثیر همه‌جانبه آن را تبدیل به یکی از روشهایی می‌کند که هر کسی که به مشکلات جدی مبتلا است حتماً باید به دنبال آن باشد.

می‌دانم که گزافه‌گوئی به نظر می‌رسد. ولی بیش از یک دهه در مورد آن تجربه دارم و نتایج حاصل از آن را در گستره‌ای از مشکلات دیده‌ام و در نتیجه بیان آنچه گفتم آسان و ضروری است.

روش کار بسیار ساده است - فرض بر این است که شما با نحوه بکارگیری ئی‌اف‌تی آشنا هستید - :

۱- فهرستی از وقایع خاصی که باعث ناراحتی شما می‌شوند تهیه نمایید. اگر حداقل پنج‌گانه مورد نیابید، نشان می‌دهد که یا کاملاً دل به این کار نداده‌اید و یا این که در سیاره دیگری زندگی می‌کرده‌اید. بسیاری افراد صدها مورد پیدا می‌نمایند.

۲- به هنگام نوشتن فهرست می‌بینید که به نظر نمی‌رسد بعضی وقایع موجب ناراحتی شما در حال حاضر شوند. بسیار خوب. آنها را هم در فهرست بیاورید. همین که آنها را به یاد می‌آورید نشان می‌دهد که باید به آنها هم پرداخته گردد.

۳- به هر واقعه خاص یک نام بدهید، گویی که یک فیلم کوتاه بوده است. مثلاً: پدر مرا در آشپزخانه کتک زد، ساندویچ سوزی را دزدیدم، پام سر خورد و داشتم در گراند کانیون^۱ سقوط می‌کردم، وقتی داشتم در کلاس سوم حرف می‌زدم همه بچه‌ها مرا مسخره کردند، مادرم مرا دو روز در گنجه حبس کرد و آقای آدامز به من گفت تو احمقی.

۴- وقتی فهرست کامل شد، بزرگترین درختها در جنگل احساسات ناخوشایند خود را بیابید و ئی‌اف‌تی را بر روی هر یک از آنها، تا وقتی که بتوانید به آن بخنید یا "دیگر نتوانید به آن فکر کنید"، بکار برید. مواظب جنبه‌هایی که پدیدار

نام دره ای مشهور است. (مترجم) Grand Canyon -۱

می‌شوند باشید. آنها را درختانی جدید در جنگل احساسات ناخوشایند خود بدانید. ئی‌اف تی را در مورد آنها هم بکار برید. آنقدر بر روی یک واقعه کار کنید تا به کلی خنثی شود. اگر نتوانستید، در مقیاس صفر تا ده، حدی برای شدت مشکلاتان در یک فیلم خاص بیابید فرض را بر این بگذارید که آن را سرکوب کرده‌اید. ده بار ئی‌اف تی را بر روی هر جنبه‌ای از آن که به ذهنتان می‌رسد انجام دهید.

پس از حذف درختان غول‌پیکر به سراغ بزرگترین درختان رده بعدی بروید.

۵- به مدت سه ماه، هر روز حداقل به یک فیلم (واقعه خاص) و ترجیحاً به سه فیلم بپردازید. فقط روزی چند دقیقه وقت می‌گیرد. بدین ترتیب، پس از سه ماه، بین نود تا دویست و هفتاد واقعه خاص را خنثی نموده‌اید. به بهتر شدن احساسات نسبت به بدنتان توجه کنید. همچنین بالا رفتن "آستانه آشفته‌گی‌تان" را شاهد خواهید بود. ببینید روابط شما با دیگران تا چه اندازه بهبود یافته و چه تعداد ناخوشی‌های نیازمند درمان دیگر وجود ندارند. بعضی از آن وقایع خاص را دوباره به یاد آورید و ببینید که چگونه تا نزدیک به خاموشی کم نور شده‌اند. به هر گونه بهبودی در فشار خون، ضربان قلب و تنفس خود هم توجه کنید.

از شما می‌خواهم که آگاهانه به موارد مذکور توجه نمایید. در غیر این صورت، شفای کیفی که به آن دست می‌یابید، آن قدر مخفیانه خواهد بود که شاید آن را نبینید. حتی ممکن است از آن چشم‌پوشی نمایید و بگویید "اوه! خوب، به هر حال چندان هم مشکل بزرگی نبود." چنین پدیده‌ای پس از بکارگیری ئی‌اف تی بسیار اتفاق می‌افتد و به همین دلیل است که توجه شما را به آن جلب می‌کنم.

۶- اگر دارو مصرف می‌نمایید شاید احساس کنید که می‌توانید آن را قطع نمایید. لطفاً این کار را فقط تحت نظر پزشکی ورزیده انجام دهید.

امیدوارم روزی برسد که روش آرامش شخصی در سراسر جهان به صورت معمول درآید. صرف روزی چند دقیقه از وقتتان می‌تواند منجر به تفاوت‌های اساسی در تحصیل، روابط، سلامتی و کیفیت زندگیتان گردد. آنچه گفته شد فقط در صورتی معنی پیدا می‌کند که دیگران (شما) آن را بکار بندند.

به امید آرامش شخصی برای همه، گری

درس چهاردهم

چگونه ئی‌اف تی را به صورت اساسی بر روی خود بکار گیریم

سلام به همگی

دکتر استیو ولز که یک استرالیایی است و از جمله همکاران و ویرایشگر مقالات ئی‌اف تی بشمار می‌رود این روش ساده و قدرتمند را برای حداکثر بهره‌گیری از ئی‌اف تی به هنگام استفاده از آن بر روی خودتان ارائه می‌دهد.

او این روش را "یادداشت برداشتن" می‌نامد و اساساً بر پایه نگاشتن همه جنبه‌ها، باورها و افکار زائدی است که در حین اجرای ئی‌اف تی بروز می‌کنند. هر یک از این موارد نشانگر راهی جدید برای اکتشاف درون خود به کمک ئی‌اف تی

است و اگر نوشته نشود به فراموشی سپرده می‌گردد. نوشتن (نشانه‌گذاری) سلسله وقایع امکان می‌دهد موارد عمیق‌تری را بائی‌اف تی تجربه کنیم.

این کار لزوماً به کسانی که می‌خواهند بائی‌اف تی را بر روی خود بکار برند محدود نمی‌شود. بلکه به شکل مشابهی، وقتی شاغلان حرفه‌های شفابخشی از بیماران خود می‌خواهند که آن را انجام دهند، نیز منجر به تجربیات عمیقی می‌گردد. بیماران می‌توانند دفتر روزانه را در حین جلسه و یا به صورت انجام تکلیف در بین دو جلسه پر کنند. در هر حال امکان ظهور چشم‌اندازها، مشکلات اساسی و امثال آنها وجود دارد. واقعاً بسیار مفید است.

استیو جزئیات آن را در مقاله ذیل شرح می‌دهد.

به شما علاقه دارم، گری

نوشته: استیو ولز

دریافته‌ام که نوشتن فرآیند، در حین اجرای بائی‌اف تی در مقابل رایانه‌ام، بسیار اثربخش است. کار را با تایپ شرحی از چالش، مشکل، افکار منفی، باورهای منفی یا رفتاری که می‌خواهم بر روی آن کار کنم آغاز می‌نمایم. سپس یکی دو بار بائی‌اف تی را بر روی آن اجرا می‌کنم. به تدریج که افکار و احساسات بروز می‌کنند آنها را به کمک رایانه می‌نویسم.

سرعت تایپ کردن من زیاد است و به هنگام کار بر روی جنبه‌های مختلف، مشاهده - و همین طور احساس - تغییراتی که در برابر چشم‌هایم بوقوع می‌پیوندند بسیار مفید است. جنبه‌های جدیدی را که ظهور می‌کنند، چه احساس باشند و چه خاطرات و افکار و یا باورها، می‌نویسم و آنها را هم در مراحل اجرای بائی‌اف تی می‌آورم.

در حین تایپ کردن درمی‌یابم که نسبت به مشکلاتم روشن‌بینی بیشتر و درک آگاهانه‌تری پیدا می‌کنم و مشاهده می‌نمایم که در دوره‌های بعدی اجرای بائی‌اف تی بیشتر بر روی موضوع متمرکز شده‌ام و لذا حاصل آنها هم افزونتر است. تایپ کردن با رایانه برای من کارایی زیادی دارد، چون سرعتم بالا است. کسانی که سرعت نوشتنشان بیش از تایپ کردن است و یا نوشتن را ترجیح می‌دهند می‌توانند، در حین اجرای بائی‌اف تی بر روی جنبه‌های مختلف، یادداشت‌های خود را در دفترچه‌ای بنگارند.

بهترین ویژگی این شیوه در انتهای آن ظهور می‌کند. وقتی برمی‌گردم و آنچه را که تایپ کرده‌ام می‌بینم درمی‌یابم که تا چه حد از آن نقطه شروع فاصله گرفته‌ام. اغلب از وسعت مواردی که به آنها پرداخته‌ام متحیر می‌گردم و از اینکه مشکلات یا جنبه‌هایی که با آنها شروع کردم دیگر اذیت نمی‌کنند شکر می‌گزارم.

به کرات دیده‌ام که در جلسات منظم بائی‌اف تی، به صورت طبیعی، تمایل دارم به سوی جنبه جدیدی که پدیدار می‌گردد حرکت کنم. در حین محو شدن جنبه قبلی از آگاهی‌ام، آن هم به شکلی طبیعی، به راحتی فراموش می‌کنم که تا چه حد در اول کار که نشستم و تایپ کردم به خاطر آن آشفته‌حال بودم. در بسیاری از مواقع تا مدت‌ها "پس از آن بهره کاملی را که از جلسه بائی‌اف تی برده‌ام درک نمی‌کنم. تا اینکه به موقعیتی برمی‌خورم که در آن قاعداً باید آشفته‌حال شوم، ولی می‌بینم که دیگر این طور نیست. مطمئنم که این وضعیت برای بسیاری از کسانی که به صورت منظم بائی‌اف تی را اجرا می‌نمایند پیش آمده است.

فرایند یادداشت برداشتن بر این چالشها غلبه می‌کند و نه فقط در طول مسیر به شما در مشخص کردن جنبه‌ها کمک می‌نماید، بلکه اجازه می‌دهد که بلافاصله پس از وقوع تغییرات آنها را درک و به علت بوجود آمدن آنها شاد شوید.

دریافته‌ام که این بازتاب فوری نتایج کار بسیار موجب خشنودی است و آن را به هر کسی که طالب پیشرفت بیشتر در جلسات اجرای ئی اف تی است توصیه می‌نمایم.

استیو ولز

ویرایشگر همکار مقالات ئی اف تی

درس پانزدهم

شبیه‌های "الزامی" برای اجرای ئی اف تی بر روی کودکان

سلام به همگی

امیدوارم روزی برسد که رسانه‌های جمعی این مقاله را انتخاب و مزایای آن را به دنیا نشان دهند. این طرح لایق جایگاهی شایسته در برنامه‌های "در شصت دقیقه"^۱ و "آپرا"^۲ و هر برنامه دیگری که برای والدین و یا فرزندان در سراسر جهان اجرا می‌شود می‌باشد.

اگر این طرح به درستی اجرا شود فرزندان ما را با سطح بالایی از آرامش درونی و اعتماد به نفس به بزرگسالی می‌رساند. اگر هر کودکی از این مزایا بهره‌مند می‌گردد در نهایت امکان صلح جهانی بسیار بیش از آنی می‌شد که از جانب نظامیان، با بمبها و تهدیدهایشان، وعده داده می‌شود. در واقع اگر همگان با مهارت از مزایای آن بهره‌مند گردند دیگر نیازی به قوای نظامی، بمبها و سایر تهدیدات نیست. آنانی که به آرامش شخصی واقعی رسیده‌اند احتیاجی به جنگ ندارند.

اصول طرح:

اصول طرح ساده است. هر شب که بچه‌ها به رختخواب می‌روند والدین از آنان بپرسند

"آیا می‌توانی افکار و وقایع خوب و بد امروز را برابری تعریف کنی؟"

سپس در حین شرح وقایع (خوب و بد) والدین به آرامی و با متانت بر نقاط ئی اف تی ضربه بزنند یا آنها را بمالند.

نتایج مورد انتظار:

افراد باتجربه در حین اجرای ئی اف تی می‌توانند به راحتی مزایای انجام آن بر روی چیزهای "بد" را درک کنند. (درباره انجام آن بر روی چیزهای "خوب" بعداً توضیح می‌دهم.) هنگامی که کودک ماجرا را شرح می‌دهد کاملاً بر روی آن تمرکز می‌نماید. بنا بر این ضربه زدن بر نقاط ئی اف تی می‌تواند مشکل را از بین ببرد و یا حداقل تاثیر آن را بر روی کودک کاهش دهد.

این مسئله در مورد کودکان اهمیت حیاتی دارد. چون آنان دائماً "چیزهایی" را از والدین، آموزگاران، کودکان دیگر، تلویزیون و غیره دریافت می‌کنند. این ورودیهای روزانه در طول سالها بر روی هم جمع می‌شوند تا به چیزی تبدیل گردند که ما بزرگسالان آن را "سطل آشغال احساسات" می‌نامیم. البته اگر این ورودیها برطرف نگردند تبدیل به "محدودیت‌های"

^۱ ۶۰ Minutes

^۲ Oprah

ناخواسته می‌گردند و مانع دستیابی ما به قابلیت‌های حقیقی‌مان می‌شوند. این ترسها، احساسهای گناه، غمها و خاطرات ترومای ناخواسته اغلب اثری عمیق بر "واقعیات دوران بزرگسالی" ما دارند و از لحاظ آرامش شخصی و محتویات جیب به ضرر ما تمام می‌گردند.

مثالهایی از چیزهای "بدی" که ممکن است از طرف کودکان مطرح شود در زیر می‌آیند.....

"وقتی پدر سرم داد کشید ترسیدم."

"غولی را در تلویزیون دیدم که مردم را می‌خورد."

"معلمم فکر می‌کند که من باهوش نیستم."

"من نمی‌توانم مثل جیمی تند بدوم."

"دونا خوشگل‌تر از من است."

"کشیش می‌گفت که من باید انسان کاملی باشم و در غیر این صورت خدا مرا دوست نخواهد داشت."

البته می‌توان هزاران مثال دیگر هم ذکر کرد که خود را به شکل مهمانانی ناخوانده در روح کودکان جای می‌دهند. بیشتر آنها غیر واقعی هستند و می‌توان استدلال کرد که تاثیر آنها در حین رشد کودک بیش از تاثیر آموزش رسمی است. در اینجا، برای والدین هشیار، امکان کنار زدن روزانه این "تخریب‌گران اعتماد به نفس" وجود دارد. به علاوه از آنجایی که کودکان علاقمند به تماس جسمی (ضربات ملایم یا مالیدن) به شیوه‌ای همراه با ملاحظت هستند این فرآیند می‌تواند برای والدین و کودکان بسیار پربار باشد. در حین اینکه بدین شکل عشقتان را به کودک خود (ما) نشان می‌دهید می‌توانید سوالهای دیگری درباره "امروز چه اتفاقاتی افتاد" پرسید و بیشتر به عمق مطلب پی ببرید. همچنین می‌توانید به هنگام اجرای ئی اف تی شکل مسئله را تغییر دهید. (نگریستن به مسئله به شیوه‌ای متفاوت). این کار می‌تواند موثرتر از پرداختن به مسئله در جریان یک گفتگوی معمولی باشد.

ضمناً این فرآیند برای کودکانی که هنوز زبان باز نکرده‌اند هم مفید است. هر چند که نوزادان نمی‌توانند به شما بگویند که چه چیزی آنها را اذیت می‌کند، ولی صرف گریه کردن یا نشان دادن علائم دیگری از ناراحتی به والدین می‌گوید که باید چیزی (مثل ترس یا خاطره‌ای بد یا یک ناراحتی جسمی) برطرف گردد. به هنگام وقوع چنین ناراحتی‌هایی نوزاد بر روی مشکل "تمرکز" کرده است و لذا برای ئی اف تی آماده است. افزودن ضربات ئی اف تی به "لالائی" و سایر کلمات آرامش‌بخش می‌تواند در درازمدت فایده‌های فراوانی دربر داشته باشد.

شاید متوجه شده باشید که در اینجا حرفی از تصحیح به میان نیاوردم. هر چند که کودکان کمتر از بزرگسالان به آن نیاز دارند ولی آوردن آن می‌تواند مفید باشد. ممکن است بخواهید برای آن از جملاتی نظیر آنچه در زیر می‌آید (و کودکان با گفتن آن سبکبار می‌شوند) استفاده نمایید.

"با وجود این که این _____ را دارم ولی باز هم بچه خیلی خوبی هستم."

همانطور که ذکر شد فکر می‌کنم ضربه زدن بر نقاط ئی اف تی حتی وقتی که کودک درباره افکار و وقایع "خوب" روز صحبت می‌کند هم مفید است. والدین می‌توانند برای انجام بهتر ئی اف تی کلمات آرامش‌بخشی را نیز در مکالمه

بگنجانند. علاوه بر این با وجود این که کودک از چیزهای مثبتی حرف می‌زند ولی اغلب یک "عامل منفی" می‌تواند در ورای آن باشد. مثلاً اگر کودک بگوید

"امروز معلم در سر کلاس از من تعریف کرد."

..... عامل منفی ورای آن می‌تواند چنین باشد

"ولی او گاهی بچه‌ها را سرزنش و به آنها بی‌اعتنائی می‌کند و می‌ترسم که یک روز هم نوبت به من برسد."

در چنین حالتی هر چند که ضربات دربارهٔ جملات "خوبی" که معلم گفته زده شده ولی می‌تواند ترسی را هم که در ورای آن نهفته است کاهش دهد. بنابر این بکارگیری ئی اف تی در موارد "خوب" و "بد" می‌تواند امتیازات بزرگی ایجاد نماید.

البته همهٔ ما کودک هستیم. (هر چند که بعضی از ما چین و چروکهایی هم بر چهره داریم) و لذا نباید این مقاله را به گروه سنی خاصی اختصاص داد. چقدر خوب می‌شد که، صرف نظر از سنتان، کسی از شما دربارهٔ "چیزهای" کودکی‌تان می‌پرسید. چقدر بهتر می‌شد اگر آن مسائل هر روز کمتر می‌گشتند. شاید بتوانید این کار را برای کس دیگری و در مقابل کار مشابهی از جانب او انجام دهید و شاید هم بخواهید این راه را به تنهایی طی کنید. هیچ گاه برای داشتن دوران کودکی سرشار از شادی دیر نیست. به شما علاقه دارم، گری

درس شانزدهم

راهنمایی‌هایی برای استفاده از ئی اف تی در مورد بیماریهای جدی

توجه: آنچه گفته می‌شود کلاً نظرات شخصی من است و نباید با توصیه‌های پزشکی اشتباه گرفته شود. من پزشک نیستم و آموزش رسمی پزشکی هم ندیده‌ام. گری کریگ.

برای اینکه به طرز مناسبی به بیماریهای جدی بپردازیم اول باید قید "معجزهٔ یک دقیقه‌ای" ئی اف تی را که اغلب به شکلی اشتباه درک می‌شود بزنیم.

از آنجایی که نتایج حاصل از ئی اف تی معمولاً سریعاً بدست می‌آیند به سادگی می‌توان این "معجزات یک دقیقه‌ای" را تعمیم داد و فرض نمود که همهٔ مسائل ظرف چند لحظه برطرف می‌گردند. چه شما چنین فرضی بکنید و چه خیر می‌توانم اطمینان دهم که بسیاری از افراد دیگر چنین می‌کنند.

هر چند که بکارگیری ئی اف تی بر روی بیماریهای جدی می‌تواند منجر به "معجزهٔ یک دقیقه‌ای" در مورد بعضی از علائم آنها شود، ولی نمی‌توان فرض کرد که ئی اف تی به همین سادگی از عهدهٔ علل اصلی و ورای آنها هم برآمده است. در واقع معمولاً به پشتکار و استفادهٔ هنرمندانه از ئی اف تی نیاز است. این کاربردها در این مقاله شرح داده می‌شوند و بخشی از هنر اجرای فرآیند نیز بیان می‌گردد.

نگاه کلی

ئی اف تی باید در جلو و وسط صحنه نمایش شفا باشد. هر چند که تنها یکی از روشهای دستیابی به سلامتی است ولی نتایج بالینی آن تاکنون حتی از دید اغلب ناظران تصادفی هم متحیرکننده بوده اند. به علاوه هیچ گونه دارو، عمل جراحی، تشعشع یا روش مخرب دیگری در آن وجود ندارد. لذا به نظر مقرون به صواب می‌رسد که در بیشتر موارد باید از ئی اف تی قبل از شیوه‌های خطرناکتر استفاده نمود.

اجازه دهید به منظور ایجاد چشم‌انداز، شیوه‌های مختلف درمان را شرح دهم.

۱- حرفه پزشکی: این را در اول فهرست آوردم. چون حداقل در ایالات متحده با فاصله زیادی از دیگر روشها در صدر قرار می‌گیرد. مشکل سلامتی شما هر چه که باشد به شما گفته می‌شود که این همان جایی است که باید بروید و بقیه چیزها "جایگزین" به حساب می‌آیند. همچنین آنقدر گران شده که از دسترس بسیاری از شهروندان دور مانده است و اگر از بهای آن کاسته نگردد حتی می‌تواند تبدیل به تهدیدی برای قابلیت پرداخت بدهی‌های دولتی شود.

با وجود آنچه ذکر شد بسیاری از پزشکان را از جمله دوستان شخصی خود می‌دانم و ایثارگریها و آموزشهایی را که لازمه رساندن آنان به این پایه از دانش بوده گرامی می‌دارم. همچنین از وجود چنین نظامی بسیار خرسندم. برای مثال اگر آپاندیس در حال ترکیدن باشد با کمال میل خود را در اختیار جراح قرار می‌دهم و همیشه قدردان زحمات او خواهم بود.

ولی از طرف دیگر نیازی به مهارت ویژه برای مشاهده ضعفهای آشکار نظام پزشکی وجود ندارد. از یک سو نظام به تخصصهایی تقسیم شده و لذا این بینش که بدن و ذهن به همراه هم و در یک مجموعه کلی تر کار می‌کنند از دست رفته است. لذا شیوه کار پودیاتریست^۱ می‌تواند کاملاً متفاوت از اورولوژیست^۲ یا جراح اورتوپدی^۳ باشد. اگر این واقعیت را که بیشتر افرادی که با آنان صحبت کرده‌ام، به صورت شهودی می‌دانند که بسیاری از ناراحتیهای جسمی آنان ناشی از خشمها، ترسها، غمها و موارد مشابه برطرف نشده هستند، در نظر بگیریم آنگاه مسئله غریب‌تر می‌گردد. عقل سلیم می‌گوید که بسیاری از ناخوشیها علامت جسمی یک مشکل برطرف نشده روحی هستند.

به علاوه حرفه پزشکی عمدتاً سایر راههای دستیابی به شفا را نادیده می‌گیرد. راههایی نظیر (۱) تغذیه (۲) انرژیهای نهفته بدن (۳) مشکلات حل نشده روحی که باعث بیماری می‌شوند و (۴) استفاده از دعا، مراقبه و روشهای روحانی. بنابراین من شخصاً حرفه پزشکی را همان منبع نهایی شفا یافتن نمی‌دانم. بلکه آن را به عنوان یکی از راههای مهم می‌شناسم.

۲- تغذیه: این راهی آشکار بسوی شفا است. مردم بیش از حد در شکم خود شکر، الکل، مواد افزودنی، مواد نگهدارنده، انواع سموم ضد آفت و گونه‌های بیشمار از خوراکیهای مصنوعی می‌ریزند و لذا فشار فراوانی به بدن وارد می‌آورند و آن را مستعد بیماری می‌سازند. این حیطة‌ای است که ئی اف تی از عهده آن بر نمی‌آید. خوشبختانه منابع اطلاع

^۱ Podiatrist پزشکی که تخصص او در رابطه با پا است

^۲ Urologist متخصص مجاری ادرار

^۳ Orthopedic surgeon

رسانی خوبی از این بابت وجود دارد. شخصاً نکات روشنی بخشی راجع به تغذیه در پایگاه اینترنتی دکتر جوزف مرکولا^۱ یافته‌ام.

۳- انرژیهای نهفته بدن: هزاران سال است که روشهای طب شرقی از انرژیهای نهفته بدن که چی^۲ نامیده می‌شوند استفاده‌های اساسی برده‌اند. لذا این راه جدیدی نیست. ولی طب غربی عمدتاً ترجیح داده است این شیوه^۳ مهم را نادیده انگارد و بدن را به جای اینکه کلیتی حاوی انرژیهای نوسانی^۳ بداند به شکل "کیفی" پر از مواد شیمیایی و اعضاء بدن^۴ (تعبیر از من است) ببیند. ئی اف تی مستقیماً به این انرژیها می‌پردازد. آنها ستونهای ئی اف تی هستند.

۴- مشکلات حل نشده روحی که باعث بیماری می‌شوند: این نیز ستون دیگری است که ئی اف تی شما را از طریق آن به شفا می‌رساند. در واقع در موارد بسیاری دیده‌ایم که ناراحتیهای جسمی پس از برطرف شدن خشم، ترس یا احساس گناهی که به نظر می‌رسد عامل آنها بوده‌اند ناپدید شده‌اند.

۵- دعا، مراقبه و روشهای روحانی: موارد فراوانی از شفای ناشی از دعا بصورت گروهی و همچنین انجام ئی اف تی به شکل نیابتی (نوعی دعا) گزارش شده‌اند. از نظر بسیاری افراد ئی اف تی یک روش روحانی نیست. علت آن است که، از دید تازه‌کاران، بیشتر شیوه‌های مکانیکی به نظر می‌رسد. ولی هدف بزرگتر ئی اف تی باز کردن راه برای آگاهی روحانی حقیقی است. ئی اف تی با کاهش خشمها و ترسها راه را برای مراحل بالاتر آرامش شخصی و بخشودن حقیقی باز می‌نماید. از نظر من این هدف نهایی همه روشهای شفابخشی است. چون اگر بتوان به شکل ممتاز آن دست یافت آنگاه بیمار شدن غیر ممکن می‌گردد.

چهارچوبهای فکری مناسب برای کار با ئی اف تی بر روی بیماریهای جدی

در اینجا چند "چهارچوب فکری" مناسب که برای کار با ئی اف تی بر روی بیماریهای جدی مفید هستند ذکر می‌شوند.

۱- هر چند که موارد خیره‌کننده‌ای از شفا بوسیله ئی اف تی را مشاهده کرده‌ایم ولی باید اذعان نماییم که ئی اف تی هنوز در مرحله نوزادی است و ما همه آنچه را که باید درباره آن نمی‌دانیم. بنابراین باید، به جای اینکه تصور کنیم روشهای فعلی ما همان راه حل نهایی است، حالتی از کنجکاوی را در خود حفظ نماییم.

۲- تداوم مهم است. نگذارید "معجزات یک دقیقه‌ای" شما را بفریبند و فکر کنید که کار تمام شده است. امکان دارد الان به نظر رسد که فردی "مشکلش برطرف شده است" ولی جنبه‌ها و موارد مربوط بعداً پدیدار گردند. بسیاری از بیماریهای جدی دارای چندین عامل و چهره هستند. پرداختن به همه آنها به طرز مناسب مثل گذر از پیچراه^۴ است که در آن "بن‌بست" های ظاهری فراوانی به چشم می‌خورند. برای عبور موفقیت‌آمیز از آن اغلب باید راه را بازگردید و مسیر جدیدی را بیازمایید.

۳- بعضی از بیماریهای جسمی می‌توانند دارای عللی غیر از علل روحی، انرژی یا روحانی باشند. بیماری قلبی مثال خوبی است. هر چند که ممکن است با ئی اف تی بهبود یابد، ولی اغلب ناشی از سالها تغذیه نامناسب و فقدان تحرک می‌باشد.

^۱ Joseph Mercola www.mercola.com

^۲ Chi یا Qi

^۳ Pulsating energy

^۴ Maze

راه‌هایی برای تجربه با ئی اف تی

در طول سالیان شیوه‌های مختلفی را برای حل معمای شفا بوسیله ئی اف تی پدید آورده‌ایم. این شیوه‌ها تبدیل به "راه‌هایی برای تجربه" شده‌اند و نشانگر گستره وسیعی از فرصت‌هایی هستند که با بکارگیری ئی اف تی بوجود می‌آیند. در مورد بیماری‌های جدی ممکن است آنقدر خوش شانس باشید که، با عبور از فقط یک راه، به نتایج تحسین برانگیزی برسید. ولی در بیشتر موارد لازم است همه راه‌ها را بیازمایید و شاید هم راه‌های جدیدی پیدا کنید. ممکن است در چهار پنج راه اول با شکست روبرو شوید. ولی با حفظ تداوم می‌توانید موفقیت را در راه‌های ششم، هشتم و دهم بیابید.

راه‌های ئی اف تی که فعلاً موجود هستند در زیر می‌آیند. ترتیب خاصی برای ذکر آنها وجود ندارد و برای هر فرد باید به ترتیبی که مناسب به نظر می‌رسد استفاده گردند.

ضربات روزانه. این راه برای بیماری‌های جدی بسیار حیاتی است، چون تداومی را که فرد باید داشته باشد فراهم می‌آورد. روزانه باید ده الی بیست بار ئی اف تی را اجرا نمود تا انرژی‌های نهفته بدن بتواند آزادانه جریان یابد. راه ساده‌ای که فرد به کمک آن می‌تواند اجرای آن را به یاد آورد همراه کردن آن با کارهای روزمره است. مثل هر بار اجرای ئی اف تی قبل از (۱) خوردن (۲) استفاده از دستشویی (۳) روشن و یا خاموش کردن تلویزیون (۴) سوار یا پیاده شدن از خودرو و نظایر آنها.

زدن ضربات با تمرکز بر علائم. مثلاً اجرای ئی اف تی را با "با وجود این که در دست چپم احساس بی‌حسی می‌کنم" شروع کنید. این کار اغلب منجر به آسودگی از علامت می‌شود. اگر چنین نشد آنگاه فرض نمایید که عوامل روحی در ورای آن هستند و از خود بپرسید "اگر علت روحی برای این علامت وجود می‌داشت آن علت چه می‌بود؟" از طریق استعارات به علائم بپردازید. مثلاً از فرد بپرسید "این بیماری در بدنت شبیه چیست؟" یا "نرشک به تو چه گفته است؟" سپس ئی اف تی را در مورد آن استعاره بکار گیرید. مثلاً "با وجود این که احساس می‌کنم در مفاصل انگشتانم چسب ریخته شده است"

کار مخفیانه بر روی مشکل. از این روش وقتی که فکر می‌کنید عوامل احساسی، به شکلی غیر طبیعی، موجب بیماری شدید شده‌اند استفاده نمایید. در ابتدا جملات کلی را بکار گیرید. مثل "با وجود این که این همه مشکل دارم" و به تدریج وارد موضوع شوید تا اینکه به یک مورد خاص نظیر "با وجود این که وقتی هشت ساله بودم پدرم مرا در جشن تولدم کتک زد" برسید.

روش بی‌اثر کردن خاطره تروما بدون گریه. این هم راه ملایم دیگری برای پرداختن به یک مسئله روحی است. طی آن باید از فرد بخواهید به جای اینکه حادثه را به شکل دردناکی دوباره در ذهنش بیاورد شدت آن را حدس بزند. این راه اغلب بسیار موثر است.

روش نمایش فیلم: در این روش فرد فیلمی را که به صورت ذهنی از یک واقعه ناراحت کننده می‌بیند شرح می‌دهد. هرگاه شدت احساسش زیاد شد توقف می‌نماید و در مورد آن احساس ضربه می‌زند. وقتی شدت کاهش یافت به ادامه شرح ماجرا می‌پردازد. این روش یکی از ابزارهای اصلی بسیاری از کاربران ئی اف تی بوده است. ممکن است بیش از هر یک از دیگر شیوه‌های ئی اف تی بکار گرفته شده باشد.

روش شرح ماجرا: این روش هم‌خانواده روش نمایش فیلم است و تنها به جای اینکه از بدترین قسمت فیلم شروع کنید کار را از ابتدای آن آغاز می‌نمایید.

به صورت اختصاصی کار کنید. این نکته اغلب اهمیت خاصی می‌یابد و نشانگر راهی کارآمد برای حل مشکل می‌باشد. بیشتر افراد مشکل خود را به صورت کلی بیان می‌کنند. مثلاً "من دیابت دارم" یا "احساس می‌کنم طرد شده‌ام". هر چند که گاهی هم می‌توان با پرداختن به چنین مسائل کلی به موفقیت‌هایی دست یافت، ولی چنانچه به شکل اختصاصی بر روی موارد (یا وقایع خاص) و رای مشکل کار کنید احتمال موفقیتتان بسیار بیشتر می‌گردد. مثلاً "با وجود اینکه میزان قند خونم بالای ۴۰۰ است" یا "با وجود اینکه وقتی هشت سالم بود مادرم سه روز مرا تنها گذاشت".

روش آرامش شخصی. این روش اگر به عنوان تکلیف به فرد داده شود می‌تواند بسیار مفید باشد. شامل فراهم آوردن فهرستی از وقایع خاص ناراحت کننده‌ای است که به یاد فرد می‌آیند و با استفاده روزانه از ئی‌اف‌تی می‌توان اثراشان را خنثی نمود. بدیهی است که هر چه موارد منفی بیشتری پاکسازی گردند احتمال رسیدن به آرامش افزونتر می‌شود.

تاکید کردن یا فریاد زدن. گاهی اوقات لازم می‌شود که فرد با مشکلش بیشتر درگیر گردد. برای این کار می‌توان از فرد درخواست نمود که بر روی مشکلش بیشتر تاکید کند یا جملات تصحیح و عبارات یاد آوری را فریاد بکشد. بدین ترتیب می‌توان یک جلسه "به بن بست رسیده" را به جلسه‌ای سازنده تبدیل نمود.

پرسشها. ذیلاً چند پرسش که می‌توانند در راه رسیدن به مشکل ریشه‌ای کارساز باشند ذکر می‌گردند

اگر این علامت یک عامل روحی می‌داشت آن عامل چه می‌بود؟

اگر می‌توانستی دوباره زندگی را از اول شروع کنی ترجیح می‌دادی از چه شخص یا واقعه‌ای کناره‌گیری کنی؟

اگر هیچ یک از این علائم را نداشتی آن وقت چه می‌شد؟

از این بیماری چه نفعی می‌بری؟

اگر بیماری‌ات خوب شود مجبور می‌شوی از چه چیزی صرف نظر کنی؟

بیش از همه از دست چه کسی یا چه چیزی عصبانی هستی؟

چرا فکر می‌کنی حقت این است که به این بیماری دچار شوی؟

دنبال کردن درد. امکان دارد پس از بکارگیری ئی‌اف‌تی ناراحتیهای جسمی تغییر مکان دهند و یا شدت یا کیفیتشان تغییر یابد. مثلاً سردردی که در ابتدا به صورت دردی متمرکز در پشت چشمها و با شدت ۸ توصیف می‌گردد ممکن است به گزگز آزارنده در پشت سر و با شدت ۷ (یا ۹ یا ۳ یا هر شدت دیگری) تبدیل شود به "دنبال کردن درد" ادامه دهید. معمولاً شدت آن به صفر یا به حد کمی خواهد رسید. اغلب دیده‌ام که مسائل روحی و رای ناراحتی جسمی هم به شکل موفقیت‌آمیزی برطرف می‌شوند.

آزمودن. این مرحله مهمی است، چون بدون آن احتمال دارد شما و فرد بیمار هر دو به اشتباه تصور کنید که کار تمام شده است. هر گاه امکان داشته باشد سعی می‌کنم خاطره‌ای ناراحت کننده را دوباره پدید آورم یا از فرد می‌خواهم خاطره را با جزئیات کامل تصور نماید و سعی کند حالش آشفته گردد یا از او می‌خواهم که خم شود، حرکت کند یا هر کار دیگری که لازم است را انجام دهد تا علامت ناراحتی دوباره بازگردد. (البته بدون اینکه صدمه‌ای به او وارد شود.) در این حین به دنبال جنبه‌ها یا مسائل مربوط که هنوز به توجه نیاز دارند می‌گردم.

مزاح. می‌توان از مزاح برای کمک به فرد، جهت ایجاد نگرش جدیدی نسبت به "شدت" مشکل روحی‌اش، سود جست. به علاوه راهی برای آزمودن نیز هست. اگر فرد بتواند راجع به یک خاطرهٔ تروما یا ترس و امثالهم بخندد یا لبخند بزند آنگاه شما خواهید دانست که به پیشرفت قابل ملاحظه‌ای دست یافته‌اید. از طرف دیگر اگر مزاح از جانب شما با اخم یا واکنش شدید او مواجه گردد خواهید دانست که باید کار بیشتری صورت دهید.

تصور سلامتی کامل و مشاهدهٔ دنباله‌ها. این هم شیوه مناسبی جهت یافتن آن دسته از موارد روحی ناپیدایی است که موجب باقی ماندن ناراحتی جسمی می‌گردند. از فرد بخواهید که با جزئیات دقیق خود را در شرایط سلامتی کامل تصور نماید. (مثلاً بدون هیچ گونه علامتی) و سپس به "دنباله‌ها" یا "بله، ولی "هایی که در گفتگوی ذهنی‌اش پیدا می‌شوند گوش فرا دهد. این دنباله‌ها اغلب سرنخی از موانع واقعی به دست می‌دهند. دنباله‌ها در سلسله مقالات مهمی که تحت عنوان کاخ فرصت‌ها در پایگاه اینترنتی ما آمده‌اند توضیح داده شده‌اند.

تغییر نگرش در جریان فرایند تصحیح – از طریق شما نه بوسیلهٔ شما

تغییر نگرش شیوه‌ای است که اغلب در درمانهای متداول (گفتگو) بکار گرفته می‌شود و به فرد کمک می‌کند مشکل خود را به صورتی دیگر و از ورای عینک سلامتی ببیند. دریافته‌ام که اگر تغییر نگرش همراه با زدن ضربات صورت گیرد بسیار موثرتر خواهد بود و لذا از بخش تصحیح در فرآیند ئی اف تی نه فقط برای تصحیح وارونگی روانی بلکه برای ایجاد نگرشهای جدید و مفید نیز استفاده می‌کنم. در حین آن "خودم را از سر راه کنار می‌کشم" و بر "هدایتی" که به من اجازه می‌دهد شفا از طریق من و نه بوسیلهٔ من صورت گیرد اتکا می‌کنم. همگان از این توانایی شهودی برخوردارند. ولی موفقیت در آن کاملاً بستگی به اعتقاد به آن دارد.

روش تصمیم‌ها. این ابتکار خلاقانه در فرآیند ئی اف تی اولین بار از جانب دکتر پاتریشیا کرینگتون ارائه شده است. عبارات تصحیح در آن به شکل "با وجود اینکه دارای _____ هستم ولی تصمیم می‌گیرم که " در می‌آیند و جهت‌گیری مثبتی در فرآیند حاصل می‌آید.